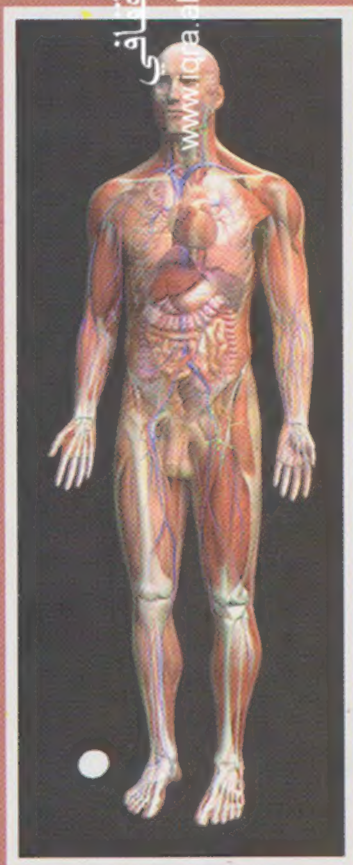
د. عادل عومەر

نەخۆشییەکانی پرۆستات



وەرگێڕانی:

ئەکرەم قەرەداخی

بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا

زنجیرەی ١٨٥

ناونیشان / سلێمانی -شەقامی ئیبراهیم پاشا – بەرامبەر بەیزا

مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ — سانا ٠٧٣٠١١٢٨٣٨٨

د. عادل عومەر

نەخۆشییەکانی پرۆستات

وەرگێڕانی: ئەکرەم قەرەداخی

ناوی کتێب: نەخۆشییەکانی پرۆستات

نوسینی: دکتۆر عادل عومەر

وەرگێرانی: ئەکەرم قەرەداخی

بابەت: زانستی

مۆنتاژ: نەسرین ئەسکەندەری

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ژمارەی سپاردن: 2461 **ساڵی** 2008

چاپخانە: **چوارچرا**

پێرست

پێشەکی

نووسینی کتێبی زانستی لەباسێکی فسیۆلۆژی یا پزیشکی قوڵدا بەزمانێك کەهەموو کەسێك تێ بگات کە بیەوێت هەموو بنەماو چەمکە سەرەکییەکانی باسەکەش بخاتە روو، نەك هەرکارێکی ئاسان نییە بەڵکو هونەرێکیشە کە لەتوانای هەموو زاناو پسپۆرێکی بوارەکەدا نییە.

ئەم کتێبەی د. عادل عومەر یەکێکە لەو کتێبە هەرە بەسودانەی بەتەواوی توانیویەتی بەزمانی خەڵك لە لەنەخۆشیە سەرەکیەکانی پیاوانی ئەم سەردەمە بدوێت بێ ئەوە تۆسقاڵێك لەنرخو بەهای زانستەکە دابەزێنێت.

نەخۆشیەکانی پرۆستات ئەمرۆ بونەتە روخسارێکی دیاری بواری پزیشکیو رێژەیەکی بەربڵاو لەپیاوانی گرتۆتەوە، لەم کتێبەدا د. عادل پاش ئەوەی توێکاری هەر دوو کۆئەندامی میزو زاوزێ باس دەکات ئەوسا دەکەوێتە سەر فسیۆلۆژی ئەندامەکانیو بەشێوازێکی جوان یەکەیەکە فرمانە فسیۆلۆژیەکانیان راڤە دەکات. لەپاشتردا دێتە سەر لێکدانەوەی

ئــەو نەخۆشــیانەی تووشــی پرۆســتات دەبــن، بەتایبــەتی هــەوی پــاكو چونیەتی ناسـینەوەو جیاکردنـەوەی لەنەخۆشـیە خراپـەکان. لەپاشـتردا دێتــە ســەرمانای شــێرپەنجەو خانــە شــێرپەنجەیەکانو بڵاوبونــەوەیانو جیاوازیـــە فـــسیۆلۆژیەکانی شـــانەی شـــێرپەنجەیی لەگـــەڵ شـــانە سروشـتییەکانی جەسـتەدا، نوسـەری ئـەم کتێبـە لەبـەر ئـەوەی خـۆی پزیشکێکی پسپۆری بوارەکەیەو بـۆ ماوەیـەکی زۆریـش کـاری کلینیکـیو نەشتەرگەری لەم بـوارەدا ئـەنجام داوەو بەسـەدان پرسیاری نەخۆشـانی بوارەکەی وەڵام داوەتەوە زۆر بەتواناو لێزانیەوە بـۆ کێـشەکان دەچـێتو رونیان دەکاتەوە دەیانخاتە بەردەم خوێنەر و لەپاشـدا رێگـە نوێیـەکانی چارەسەریان بۆ دەستنیشان دەکات.

ئێمە لای خۆمانەوە بەراستی ئەم کتێبە بەرێبەرێکی زۆر باش دادەنێن بـۆ هەموو ئەو کەسانەی دوچاری نەخۆشیەکانی پرۆستات بوون یـا مەترسـی توشبونیان هەیە، یاهەموو ئـەو کەسـانەی دی کـە دەیانـەویت شـارەزایی لەم بوارەدا پەیدا بکەن.

بۆیە بەباشمانزانی کتێبخانەی زانستی کوردیش لەم کتێبـە پربایەخـە بـێ بەش نەبێت.

بەو هیوایەی بەوەرگێرانی بۆ زمانە شیرینەکەمان توانیبێتمان کەلێنێك لەو لایەنەوە پربکەینەوە.

ئەکرەم قەرەداخی

بەشی یەکەم

تویکاری هەردوو کۆ ئەندامی میزو زاوزێ

توێکاری کۆئەندامی میز و زاوزێ

زانینی توێکاری هەر ئەندامێك یان کۆئەندامێکی جەستە پێویستیەکی بنەڕەتی ئەو کەسەیە کە ئارەزووی تێگەیشتنی ئەو نەخۆشیانە دەکات کە تووشی ئەم ئەندامە یا ئەو کۆئەندامە دەبن. لەخوارەوە وەسفێکی گشتی هەردوو کۆئەندامی میز و زاوزێ دەکەین و تەنها لەسەر ئەو بەشانەش رادەوەستین کە زانینی بە پێویست دەزانین و بۆ ئەوەی خوێنەر بتوانێت بەدوای نەخۆشیەکاندا بڕوات لەبارەکانی هۆو نیشانەو چارەسەریانەوە.

کۆئەندامی میز:

کۆئەندامی میز لە دوو گورچیلەو دوو میزە بۆری و میزڵدانێك پێکهاتووە، لەپاشدا میزەڕۆ. گورچیلەکان دوو ئەندامی تایبەتن بە دەردانی میز، هەرچی فەرمانی ئەندامەکانی دیکە هەیە بریتی یە لە گواستنەوەی بۆ دەرەوەی لەش.

گورچیلەکان:

دەکەونە بەشی سەرەوەی هەناوی سکەوە بەتەنیشت بڕبڕەی پشتەوەو ڕاستەخۆش نوساون بەو ماسولکانەی دیواری پشتەوەی سک پێکدەهێنن. تێکڕای درێژی گورچیلە لەنێوان ۹ - ۱۱ سم دا دەبێت. لە ناوەڕاستیشدا پانیەکەی نزیکەی(٦ سم) ە و ئەم پانیە لەبەشی سەرەوەو خوارەوەدا کەم دەبێتەوە هەرچی ئەستوریشیەتی هەرە زۆرەکەی (۳,۵ سم)، کێشی گورچیلە لە مێدا دەگاتە ۱۳۵ گم لە نێریشدا ۱۵۰گم. شێوەی گورچیلەش دیارە ووشەی گورچیلەیش بەهەموو شتێك دەوترێت کە لەو بچێت

وێنی پانە بڕگەی گورچیلە



برێکــی بــاش چــەوری دەوری گورچــیلە دەدەن و یارمــەتی چەسپاندنی لەشوێنی خوێدا دەدەن. لـەدەرەوە پەردەیـەك لـە ریـشاڵە شـانە لەشـێوەی جانتایـەك یـان زەرفێـكدا دەوری گورچـیلەی داوە، بـە تـەواوی هـەروەك ئـەوەی بمانـەوێت شـتێك لەبەركـەوتن لـەدوور بگـرین دەیخەینــە نــاو پاكەتێكــەوە. و ئـەم لاو ئـەو لای بەلۆكـە یـا بەتەپــەدۆر دەگرین بۆ ئەوەی سەلامەتیەكەی بپارێزین.

هەر گورچـلەیەك لەكۆبونـەوەی نزیكـەی ملیۆنێـك بۆریـچكەی وورد پێكهاتوە كە بەچـاو نـابینرێن و تـەنها دەتوانرێـت بـە میكرۆسـكۆب سەیر بكرێن، ئەوانـەش ئـەو یەكانـەن كـە تایبـەتن بـە پـاڵاوتنی میـز لـەو خوێنەی دەگاتە گورچیلە.

ئـەم بۆریـچكانە، ئـەوەی دەیپـاڵێون دەینێرنـە نـاو بۆریـچكەی فراوانـەوە لـەناو گورچـیلەدا كـە پێیـان دەوترێـت كاسـە بـچوكەكان كـە ژمارەیان لەنێوان حـەوت تـا پـانزە دانەدایـە كـە ئـەمانیش دەینێرنـە نـاو چــەند كاســەیەكی دیكــەوە كــە پێیــان دەوترێــت كاســە گــەورەكان و ژمارەشیان لەهەر گورچیلەیەكدا دوو یـا سـێ دانەیـە، ئـەوانیش هەرچـی میزێكیان تێدا بێـت دەیخەنـە بۆشـاییەكی گـەورەترەوە پـێ ی دەوترێـت حەوزی گورچیلە، كە لـە لا چاڵەكەی گورچـیلەدا بەشـێكی گـەورەی ئـەم حەوزە دەردەكـەوێت و لەوێشەوە میـز دەچـێت بـۆ بـۆری میـز، دیـواری كاسەكان و حەوزی گورچیلەو میزە بۆری، لە ماسـولكەی لـوس پێكهـاتون كە لـەناوەوە بەروكەشەشـانەیەكی لوسـیش دەورەدراون، گرژبـوونی ئـەم ماسولكانە بەپێی سیستمێكی تایبەتی دەبێتە هۆی پاڵپێوەنـانی میـز بـۆ

ناو کاسە بچوکەکان و لەپاشتردا بۆ کاسە گەورەکان و لەوانیشەوە بۆ ناو حەوزی گورچیلەو دواتریش بۆ میزە بۆری.

میزە بۆری:

بریتییە لە دوو بۆری ماسولکەیی درێژیی هەریەکەیان نزیکەی سێ سانتیمەتر دەبێت و لە حەوزی گورچیلەوە دەست پێدەکەن لە بەشی سەرەوەی سکەوە تا دەگەنە میزڵدان لە بەشی خوارووی حەوزدا، لەماوەی ئەم گەشتەیدا. نوساون بە دیواری پشتەوەی سك کاتێك میزە بۆریەکان دەگەنە خوارەوەی بۆشایی حەوز، بەردەوام دەبن بۆ خوارەوە، لەپاشدا لەپشتی میزڵدانەوە دیواری دواوەی میزڵدان لە خوارەوە دەبڕن، ئەوسا هەرچی میزێکیان پێ بە دەیکەنە ناو بۆشایی میزڵدانەوە بەشێوەی پاڵی پچرپچر هەروەك لاستیکی ئاو چۆن بەشێوەی پچرپچر ئاو هەڵدەدەن، ئەم پاڵانە بە تێکڕایی ٦ جار لە خولەکێکدا روودەدات، لەوانەشە لەمە کەمتر یا زیاتر بێت بەپێ ی بڕی ئەو میزەی دەڕژێتە ناو گورچیلەوە.

میزەڵدان:

دەکەوێتە خوارووی سکەوە لەسەر ئێسکی موسەڵدان، و بەبەشێك لە بەشەکانی حەوزی گەورە دادەنرێت، کاتێك پڕ دەبێت لەمیز ئەو کاتە هەڵدەئاوسێت و لەبۆشایی سکەوە بۆ سەرەوە بەرز دەبێتەوە، و لەکاتەکانی پەنگ خواردنەوەی میزیشدا فراوان دەبێت و بەرزدەبێتەوە تا دەگاتە ئاستێك لەناوکەوە نزیك دەبێتەوە.

میزڵـدان ئەنـدامێکی ماسـولکەیی ناوبۆشـە، ئەگـەر بـەراوردی دیوارەکانی بـۆ نمونـە لەگـەڵ ریخۆڵـەداکران دەبیـنین ئەسـتورترن، و لـە ریـشاڵی ماسـولکەیی لـووس پێکهـاتوون، لـەپاش میزکـردن میزەڵـدان دەچێتەوە یەك و بەتاڵ دەبێت بە رادەیەك ئەوەندەی نامێنێت دیوارەکان بەریەك بکەون، و کاتێکیش پڕ دەبێت لەو میـزەی لـە میـزە بۆریەکانـەوە بـۆی دێـت، دەئاوسـێت و دیوارەکـانی لەیـەکتری دوور دەکەونـەوەو شێوەیەکی هێلکەیی یا گۆیی پێکدەهێنن.

لـەنێردا، رێکـە کـە کۆتـایی جۆگـەی هـەرس پێکـدەهێنن لـە پـشتەوەی میزەڵدانـەوە دەگاتـە کـۆم، بـەڵام لـە مـێ دا منداڵـدان و زێ دەکەونە نێوان میزەڵدان و رێکەوە. هەردوو میزەبۆری لەخوارەوە دیوارە ماسولکەییەکەی دواوەی میزەڵدان دەبڕن، و ماسـولکەکە بەئاراسـتەیەکی لار دەبـڕن بۆئـەوەی هەریەکـەیان دەمەکـەی لـەناو بۆشـایی میزەڵدانـدا بەدەرچەیەکی جیا لەوی دی بکاتەوە.

لەمیزەڵدانـــەوە جۆگـــەی میـــزەڕۆ درێژدەبێتـــەوە کەلـــەلای خـوارەوەی بۆشـاییەکەیەوە دەسـت پـێ دەکـات کـە پـێ ی دەڵێن ملـی میزەڵدان و بەهۆیەوە لەکاتی میزکردنـدا پـاڵ دەنرێـت بـەمیزەوە، و ئـەم ناوچـەیە کەتیایـدا میزەڵـدان دەگـات بـە میـزەڕۆ بەماسـولکەی گرژکـەر پارێزگاری کراوە کە کۆنترۆڵی دەرچەی میزەکە دەکەن، بۆئەوەی لەکاتی میزکردندا نەبێت هیچی لێ دەرنەچێت، ئەوکاتە(واتە لەکاتی میزکردندا) خاودەبنەوەو درێژ دەبـن بـەوەش رێگـا لەبـەردەم میزەکـەدا دەکرێتـەوە بۆئەوەی لە رێگای میزەڕۆوە بچێتە دەرەوە.

جۆگەی میزەڕۆ:

لە قوڵترین بەشەکانی حەوزەوە لەملی میزەڵداندا دەست پێ دەکات و بەرەوخوارەوە دەڕوات بۆئەوەی ئەو ماسولکانە ببڕێت کە زەمینەی حەوزییان پێکهێناوە تا دەگاتە عجان و (عەجان) یش بریتی یە لە ناوچەی خوارووی لەش کە بەر ئەو شتە دەکەوێت کە لەسەری دا دەنیشین. جۆگەکە بۆ خوارەوە درێژ دەبێتەوە و بە ئیسفەنجە تەن دەورە دەدرێت کەدەکەوێتە ناوڕاستی چوکەوە تا لە کۆتاییدا دەگاتە دەرچەی دەرەوەی میز. ئاشکراشە کە بەشێکی بچوکی میزەڕۆ دەکەوێتە ناو حەوزەوە(نزیکەی ٣,٥سم) وبەشێکی بچوکیشی ماسولکەکانی زەمینەی حەوز دەبڕێت (نزیکەی ١,٥ سم)، بەڵام بەشەگەورەکەی (عجان)و چوك دەبڕێت کە درێژەکەی ١٥ سم دەبێت، بەوەش میزەڕۆ لە نێردا درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی (٢٠ سم).

کۆئەندامی زاوزێ

خوێنەر بۆئەوەی لە پرۆستات بگات (کەبەشی زۆری ئەم کتێبە پێکدەهێنێت) پێویستی بەوەهەیە بیرۆکەیەکی دەربارەی کۆئەندامی زاوزێ هەبێت.

وەتە(گوون):

بریتی یە لە رژێنی زاوزێ لەنێردا بەرامبەر بە هێلکەدان لە مێ دا. وەتەکان دەکەونە ناو بۆشاییەکەوە لەناو تورەکەیەکی پێستی دا کەلەبەشی خوارەوەی سکەوە شۆڕ دەبنەوە پێ ی دەوترێت تورەکەی

گون، تورەکەی گونیش دەبێت بەدووبەشـەوە، و بـەدیوارێکی ناوەنـد جیـا دەبنــەوە، هــەر ژورێکیــان وەتەیــەکی تێدایــەو بەناویــدا شــۆڕ دەبێتــەوەو بەتۆواوە پەتکەوە هەڵدەواسرێت قەبارەی گون بچوکە چونکە درێژییەکـەی نزیکەی (٤سم)ە پانییەکەشی لـەوە کـەمترە، تـوێکڵێکی تـەنکی هەیـەو لـە فـشڵە شـانەیەك پێـك دێـت بۆئـەوەی لەبەرکـەوتن بیپارێزێـت لەبەرئـەوەی کەوتۆتـە دەرەوەی لـەش و بـەردەوام لەبـەردەم بەرکـەوتن و پەسـتاندایە. تورەکەیەك کەبرێك ئـاوی تێدایـە دەوری وەتـەی داوە، و بـەم تورەکەیـەش دەوترێت "کیف".

وەتەش لە کۆمەڵێك تۆواوە بۆریچکەی وورد پێکهاتووە کـەدیواری هەریەکـەیان لـە چـەند چینێك لـە خانـە دروسـت بـون ئـەم خانانـە نـەزادە خانــەکانن کــەتۆو دروســت دەکــەن، لــەنێوان ئــەم خانانەشــدا کۆمەڵــە رژێنەخانەیەك هەیـەو نێـرە هۆرمـۆن (تێـستۆستیرۆن) دەرێـژن، کـە پێیـان دەوترێـت نێوانـە خانـە لەبەرئـەوەی کەوتوونەتـە نێـوان بۆریـچکەکانەوە، تۆواوە بۆریچکەکان لەبەشی دواوەی وەتەدا کۆدەبنەوە جۆگەی گـەورەترو فراوانتردروست دەکەن، ئەوسا ئەم جۆگە گەورانە لەیـەك جۆگـەی گـەورەدا کۆدەبنەوە پێی دەوترێت بوربوخ، درێـژی جۆگـەی بوربـوخ دەگاتـە شـەش مەتر بەڵام بەسەرخۆیدا گرمۆڵە بووە هەروەك چۆن پەتێکی درێژ لەشێوەی تۆپێك دا گرمۆڵـە دەبێـت بوربـوخیش ئاوایـەو لەپـشتی وەتەوەیـەو درێـژی یەکەشی بەو شێوەیە تەنها (٣ سم)ە، لەکۆتایی خوارووشدا بوربوخ فراوان دەبێت و بەرەو بەشی سـەرەوەی تورەکـەی گـون دەڕوات و ئەوکاتـە پێـی دەوترێت لولەی گوێزەرەوە، و تۆوەکان پیایدا بۆ دەرەوە دەگوێزرێنەوە.

لولـەی گـوێزەرەوە لـە دەرچـەی ماسـولکەکانی بنـەوەی سك لەسـەروو نوشـتاندنەوەی رانـەوە دەچـێتە ژوورەوە بۆئـەوەی ببێتـە ئەنـدامێکی نـاوەوە لەهـەناوی سـکدا. لەپاشـتردا رێگـای خـۆی پـاش لاربوونەوەیـەکی گـەورە لەبەشـی خـوارووی دیـواری دواوەی میزەڵدانـدا، دەگرێتەبەر.

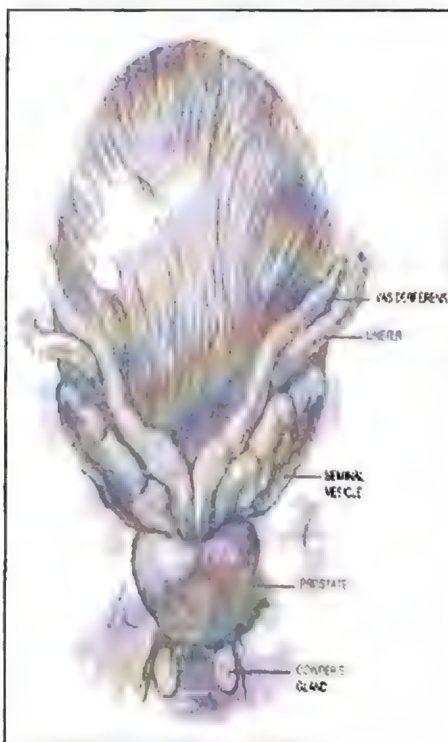
لـەودیو میزەڵدانیـشەوە دووچـیکڵدانەی تـەنك هـەن، پێیـان دەوترێت تـۆواوە چـیکڵدانە، و هەریەکـەیان جۆگەیـەکی تایبـەت بـەخۆی هەیـە، و جۆگـەی هـەر چـیکڵدانەیەك بـە کۆتـایی هـەر لولەیـەکی گـوێزەرەوەوە دەنوسـێت بۆئـەوەی یـەك جۆگـە پێك بهێـنن، کـە پـێ ی دەوترێت هاوێژە جۆگە (وێنـەی ٢).

پرۆستات:

پرۆسـتات دەکەوێتـە قـوڵایی بۆشـایی حـەوزەوە، و شـێوەکەی وەك قوچەکێکی هەڵگەڕاوە وایـە، و جێگەکەشـی ژێـر میزەڵدانـە، دەوری بەشی یەکەمی جۆگەی میز دەدات کە لەو بنکەی نوساوە بە میزەڵدانەوە دەبڕێـت تـا لوتکەکـەی کـە بەرزەمینـەی ماسـولکەیی حـەوز کـەوتووە. پرۆسـتات لـە کۆمـەڵێك رژێنـی پەلـدار پێکهـاتووە کـە کۆدەبنـەوەو دەکرێنەوەو دەردراوەکانیان لەبەشی یەکەمی جۆگـەی میـزەڕۆدا بـەهۆی ژمارەیەکی زۆر لەدەرچەی بچوکەوە دەرێژن. لەناو ئەو رژێنانە لـە نێـوان هەندێك بۆ هەندێکیاندا تێکەڵێك لەشانەی ماسولکەیی و ریـشاڵی هەیـە، و هەموو ئەم شانانەش پەردەیـەکی ریـشاڵی ماسـولکەیی داپۆشـیون پێـی دەوترێت پرۆستاتە کەپسول.

ئەو دوو هاوێژە جۆگەیەی لەوەپێش ئاماژەمان بۆکرد بەشی سەرەوەی پرۆستات دەبڕن و بەدوو دەرچەی وورد لە جۆگەی میزەڕۆدا لەناوڕاستی بەشی یەکەمیدا دەکرێنەوە، لەم خاڵەوە ئیتر میزەڕۆ دەبێتە ڕێگایەکی هاوبەش بۆ هەردوو کۆئەندامی میزو زاوزێ، واتە لەکاتی میزکردندا میزی پیادا دەڕوات، و لەکاتی هاویشتنی تۆواویشدا تۆواوی پیادا دەڕوات (وێنەی سێ).

وێنەی (٣)



وێنەیەکە پشتەوەی میزەڵدان دەبینرێت پرۆستات ڕاستەوخۆ کەوتۆتە ژێرەوەی و لولەی گوێزەرەوەو هەردوو تۆواوە چیکڵدانەی تیایدا دیارن. هەروەها کۆتایی خوارەوەی میزە بۆری لەکاتی بڕینی دیواری پشتەوەی میزەڵداندا.

وشەکانی سەر وێنەکەش ئەمانەن:

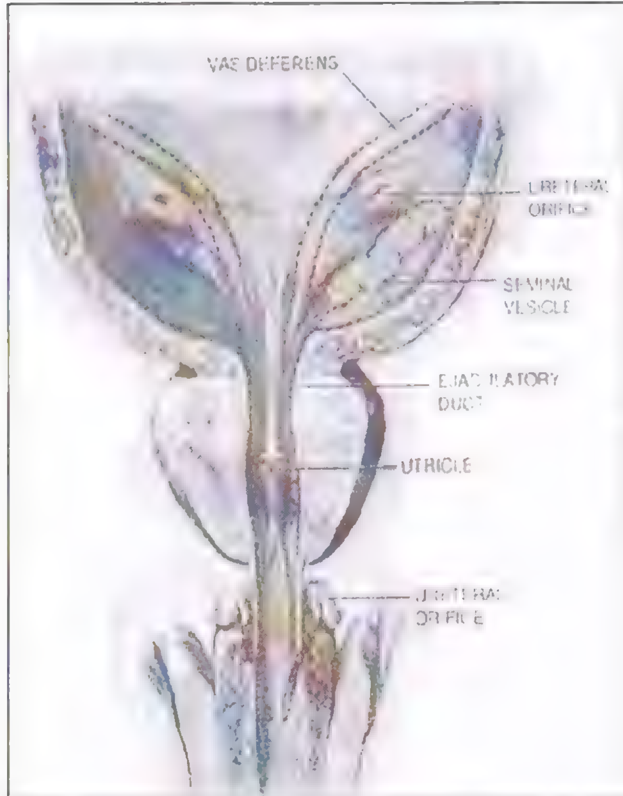
Vasdefrerens لولەی گوێزەرەوە

Seminal vesicle تۆواوە چیکڵدانە

Ureter میزە بۆری

Prostate پرۆستات

وێنەی (٢)



بەشی خوارەوەی بۆشایی میزەڵدان کە دەچێت بۆ میزەڕۆ و پرۆستات دەبڕێت. هەردوو دەرچەی میزە بۆری لەناو میزەڵداندا دەردەکەون. هێڵە بچڕبچڕەکە بریتی یە لە هەردوو لولەی گوێزەرەوەو هەردوو تۆواوە چیکڵدانە کە کەوتونەتە پشت میزەڵدانەوە، هەروەها هەردوو دەرچەی هاوێژە جۆگەش لە بەشی ناوەڕاستی جۆگەی میزدا دەبینرێن کە بە پرۆستات دەوردراون.

هاوێژە جۆگە – ejaculatory duct

واتە کونی میز – Ureteral orfice

کورتەیەک دەربارەی فرمانی ئەندامەکان:

١. کۆئەندامی میز:

یەکەم -- گورچیلە:

یەکەم و گرنگترین فەرمانی گورچیلەکان بریتی یە لە دەردانی میز کە گورچیلەکان لە خوێنەوە دەیپاڵێون، لەبەر ئەمە ئەو دەردانە لەش لە پاشەڕۆ و ئەو مادە ترشانە رزگاردەکات کە لەی ئەنجامی زیندەپاڵی خۆراکدا پەیدا دەبن. بەتایبەتی مادە پرۆتینەکان، هەر لەبەر ئەمەشە کە میز پریەتی لەبری زۆری یوریاو ترشی یوریك و ئەو ترشە ئەندامیانەی بەردەوام لە لەشی زیندودا پەیدا دەبن و دروست بونیشیان لەگەڵ ئەرکی ماسولکەیی یا نەخۆشی دا زیاد دەبن.

لێرەوە دەبینین کە گورچیلە یارمەتی چەسپاندنی پێکهاتەی کیمیاوی جەستە دەدەن لەو چوارچێوەیەی رێگا بەژیان و بەجێهێنانی فەرمانی ئەندامە جیاوازەکان دەدات. و گورچیلە رۆڵێکی سەرەکی لە چەسپاندنی ئاستی کالیسیۆم لە خوێندا دەبینێت، هەروەها فۆسفەیت و سۆدیۆم و پۆتاسیۆم مەگنسیۆمیش، کە مادەی ناژەهرین بەلأم تێکچونی خەستیان بەزۆرتر یا کەمتر دەبێتەهۆی سەرەنجامی زۆر ترسناك و رەنگە بشبێتە هۆی پەکخستنی ئەندامە زیندوەکانی وەك مێشك و کۆئەندامی دەمارو دڵ و سی و ئەگەر بە خێرایی رێژەکان رێك نەخران ئەوا مردن بەرئەنجامێکی چاوەڕوان کراوە. هەروەها گورچیلە رۆڵێکی گرنگی لە هاندانی مۆخی ئێسکدا دەبینێت بۆ بەرهەمهێنانی خرۆکەی سووری خوێ،، هەرلەبەر ئەوەشە کەهەموو پەککەوتنێکی گورچیلەیی کەم

خوێنی یەکی زۆری لەگەڵدا دەبێت (ئەنیسیما)، سەرەڕای ئەوانەی پێشەوە گورچیلە رۆڵێکی گەورەی هەیە لە کۆنتۆڵکردنی گۆڕانکارییەکانی پەستانی خوێن دا.

دووەم: حەوزی گورچیلەو میزەبۆری:

فەرمانی حەوزی گورچیلەو میزەبۆری تەنها گواستنەوەی خوێنە لە گورچیلەوە بۆ میزەڵدان، ئەوەش بەهۆی کرژکردنی دیوارە ماسولکەییەکان و خاوبوونەوەیان بۆ تلکردنەوەی میز بۆ خوارەوە، کەووردە ووردە لە میزەڵداندا کۆدەبێتەوە.

سێیەم: میزەڵدان:

فەرمانی میزەڵدان بریتی یە لەگرتنەوەی ئەو میزەی لەرێگەی هەردوو میزەبۆرییەوە بۆی دێت، میز بەردەوام دەگاتە میزەڵدان بەشەو ورۆژ لەکاتی هەستان و لەکاتی نوستنیشدا، میزەڵدانیش لە بۆشاییەکەی خۆیدا کۆی دەکاتەوە تاکاتی میزکردن. میزەڵدان بەوە دەناسرێتەوە کە دەتوانێت خۆی بگونجێنێت و بکشێت بۆئەوەی جێی میزە زیادەکە بکاتەوە بێ ئەوەی پەستانەکەی زۆربێت، ئەوەش بەهۆی توانای ئەو ماسولکانەوە دەبێت کە دیوارەکانیان پێکهێناوەو توانای کرژبون و خاوبوونەوەیان هەیە و ئەوەش دەبێتەهۆی فراوانکردنی بۆشاییەکەیی و توانای کۆکردنەوەی میز تیایدا کاتێك میز لە میزەڵداندا بە بڕی ١٥٠ تا ٢٠٠ سم ³ کۆدەبێتەوە، هەستی ئارەزووکردنی میزکردن دەست پێ دەکات، ئەم هەستە دەگاتە ئەوپەڕی کاتێك کە بڕی میز لە میزەڵداندا دەگاتە ٣٠٠ سم ³، وفراوانی میزەڵدانی سروشتی دەگاتە نزیکەی ٤٠٠ سم

[٢]، و كاتێك مرۆڤ هەست بەئارەزووكردنی میزكردن دەكات دەچێت بۆ تەوالێت و ئاماژەكانی مێشك لە رێگای دەمارەكانەوە دەگاتە میزەڵدان و كپكردنــە خۆنەویـستەكەی میزكردنـی لەسـەر لادەچـێت، ئەوسـا ماسولكەكانی میزەڵدان لەلایەكەوە كرژ دەبن، ولەهـەمان كاتـدا ماسـولكە كرژكەرە زاڵەكانی كۆم خاودەبنەوە ئەوسا میز بەناو میزەرۆدا بۆ دەرەوە هـوروژم دەبـات، ئابـەو شـێوەیە میزكـردن روودەدات تێكـڕای ژمـارەی جارەكانی میزكردن بۆ كەسێكی ئاسایی لە بارودۆخی سروشـتی دا بریتـی یە لە پێنج جار لە رۆژدا و بەزۆریش جارێك لەشـەودا بـۆ مـێش چوارجار لەرۆژداو میزنەكردن لەشەودا، گومانیش لەوەدا نییە كەئەم ژمارانە بەندن بە بڕی میزی سروشتی یەوە، كەلەنێوان لیترێك و ١,٨ لیتردا یە لە ماوەی ٢٤ سەعاتی شەوو رۆژدا، ئەگەر مرۆڤ ئاوی زۆر خواردەوە یا چاو قاوە یـا میز پێكەرەكانی وەرگرت ئەوا بڕی میز زیاد دەكات و ئەو كاتەش ژمارەی میزكردنەكانی زیاد دەكات بێ ئەوەی هیچ هۆیەكی نەخۆشی ئەم زیادەیە هەبێت.

ب. كۆئەندامی زاوزێ:

یەكەم: وەتە:وەتـە بریتـی یـە لـە رژێنـی زاوزێ ی نێـر، ودوو فەرمانی سەرەكیشی هەیە، یەكەمیان بریتی یە لە دەردانی هۆرمۆنی نێـر (تێستۆسیترۆن) بەهۆی نێوان خانەكانەوە، واتـە ئـەو خانانـەی دەكەونـە نێوان تۆاوە بۆریچكەكانەوە، و ئـەم دەردانـەش لـە ژیـانی كۆرپەلەییـەوە دەست پێ دەكات، چونكە ئەم هۆرمۆنە كاردەكات بۆ پێكهـاتنی ئەندامـە توخمییەكانی بەو پێ یەی لە نێردا ناسـراوە، بـەوەش تورەكـەی گـون و

چووك دروست دەبێت، سەرەڕای ئەندامەکانی ناوەوەش وەك بوربوخ و لولەی گوێزەرەوەو تۆواوە بۆریچکەکان و پرۆستات، دەردانی ئەم هۆرمۆنە پاش پێکهاتنی کۆرپەلەیی کەم دەبێتەوە و جارێکی دی پێش تەمەنی بالق بوون لەپڕ دەست دەکاتەوە بە زیاد بوون، بوونی تێسترۆستیرۆن هۆی یەکەمی سیفەتە دەرکەوتووەکانی نێرە وەك دەنگ گڕی و گەشەی توکی ریش و سمێل سەرەڕای ئاڕاستەی هاندەری سێکسی و رەفتاری نێری بە شێوەیەکی گشتی، فەرمانەکەی دیکەی وەتەبریتی یە لە دروستبوونی تۆوەکان لەسەرەتای ماوەی بالق بووندا، ئەم تۆوانە لەلایەن ئەو خانانەوە دروست دەبن کە دیواری تۆاوە بۆریچکەکانیان پێکهێناوە.

دووەم: بوربوخ و لولەی گوێزەرەوە: ئەو رێگایە پێکدەهێنن کەتۆوەکان لە گونەوە دەبەنە دەرەوە؛ بوربوخ گەلێك فەرمانی هەیە، چونکە سەرەڕای ئەوەی رێگایەکە بۆ رۆیشتنی تۆوەکان، لەهەمان کاتیشدا پارێزەری تواناو هانی جوولەی دەدات و لە لاوازەکانی رزگاری دەبێت، واتەلەوانەی توانای پیتاندنی هێلکۆکەی مێ یان نییە، کاتێك لولەی گوێزەرەوەدەگاتە کۆتاییەکەی لەپشت میزەڵدانەوە، ئەوا بۆشاییەکەی بە شێوەیەکی دیار فراوان دەبێت چونکە لەناو ئەم بەشەی دوایی لولەی گوێزەرەوەدا تۆوەکان تاکاتی هاویشتن هەڵدەگیرێت.

سێیەم: تۆواوە چیکڵدانە: دەردراوێکی تایبەت بەخۆی دەردەدات کە برێکی بەرز لەشەکری میوە (فرەکتۆز) ی تێدایە، ئەم دەردراوە لەکاتی هەڵداندا، تێکەڵ بە تۆوەکان دەبێت و لە ٨٠٪ ی تۆواو پێکدەهێنێت.

چوارەم: پرۆستات: پرۆستات دەردراوێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە نزیکەی ٢٠٪ ی قەبارەی تۆواو پێکدەهێنێت وپڕە لە ترشی لیمۆنیك و زنك و هەندێك ئەنزیم، کەیارمەتی شلێتی تۆواو پاش هەڵدان دەکەن وەك فۆسفاتیزی ترش و ئەنتیجنی پرۆستاتی جۆری. هەموو سیفەتە دیارەکانی نێر سەرەڕای ئارەزووی سێکسی هەروەها فەرمانەکانی بوربوخ و پرۆستات و تۆواوە چیکڵدانەکان. هەموویان لەسەر هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن وەستاون، لەبەرئەوە ئەگەر خەستی ئەم هۆرمۆنە لە شانەکاندا دابەزی ئەوا فەرمانەکانی ون دەکات، یا قەبارەکەی دەپوکێتەوە.

کوێرە رژێنەکان و هۆرمۆنەکان

بەلامانەوە گرنگە کە هەندێك زانیاری بنەرەتی بدەین بە خوێنەر بۆئەوەی مانای ئەم زاراوانە کەزۆر لەم کتێبەدا دوبارە دەبنەوە تێ بگات. رژێنەکان بەشێوەیەکی گشتی کۆمەڵە ئەندامێکن لەلەشدا بڵاو دەبنەوە و گەلێك مادەی هەمەچەشن دەرێژن و گەلێك فەرمانی دیاریکراوی پێویست یان زیندوو بۆ جەستەی زیندوو جێ بەجێ دەکەن، رژێنەکان دەکرێن بەدوو جۆرەوە:

یەکەم: رژێنە جۆگەدارەکان: ئەو رژێنانەن کە دەردراوەکانیان لەبۆشاییدا کۆدەبنەوە و دەنوسێت بە جۆگەوە، ئەم جۆگانە دەردراوەکان دەبەنە دەرەوەی رژێنەکە، لەوانەیە ئەم جۆگانە لەسەر رووی پێست بکرێنەوە وەك ئارەقە رژێنەکان کە ئارەق دەردەدەن، یا لەشوێنی دیکە کە هاوسێ ی رژێنەکەن و و تیایدا دەردراوەکان فەرمانەکانی خۆیانی تێدا جێ بەجێ دەکەن، وەك لیکە رژێنەکان کە

جۆگەکانیان بۆناو دەم یان ژێرزمان درێژ دەبێتەوە، ئالێرەدا لیك دەرژێت و فەرمانە هەرسیەکان یا تەرکەرەوەکانی جێ بەجێ دەکات، هەروەها چەند رژێنێکی گەورەی وەك جگەرو پەنکریاس کەلەسەرەوەی سکدان، وجۆگەکانیان لە دوانزەگرێدا دەکەنەوە، کەئەویش بەشی سەرەوەی ریخۆڵە باریکەیە، و زەرداوئەنزیمە دروستکەرەکانی خۆراکی تێ دەرژێنن، و لەهەموو رژێنە جۆگەدارەکاندە دەردراو راستەوخۆ دەرژێتە ئەو شوێنەی فەرمانەکەی تیادا جێ بەجێ دەکات.

دووەم: کوێرە رژێنەکان: ئەو رژێنانەن کە جۆگەیان نییە، ودەردراوەکانیان ناکەنە ناو بۆشاییەکی نزیکەوە، بەڵکو دەردراوەکانیان دزەدەکەنە ناو خوێنەوە کە ئەویش دەیانبات بۆ شانەو ئەندامی دوور لە شوێنی رژێنەکەوە، چونکە خوێن بەهۆی سوڕەکەیەوە بەهەموو لەشدا دەڕوات، ئەم جۆرە دەردراوانەپێیان دەوترێت هۆرمۆنەکان هەروەکو لەوەپێش باسی هۆرمۆنی (تیستۆستیرۆن) مان کرد کە هەندێك لە خانەی وەتە دەری دەدەن و خوێن دەیگوێزێتەوە بۆ ناوچەی دور بۆئەوەی سیفەتەدوەمیەکانی نێر دەربخات بۆ نمونە لە قورگدا پتەوی دەکات وەك گڕبونی دەنگ یا لەدەم و چاودا کە تیایدا ریش و سمێڵ گەشە دەکات، یا لەمێشکدا کە تیایدا رەفتی سێکسی دیاری دەکرێت، کە ئەوانەش ئامانجی دوری هۆرمۆنەکەن و بەهیچ جۆرێك هاوسێ ی وەتە نین. لەجەستەدا هۆرمۆنەکان دەوڵەتێکی سنور فراوانن، وزۆر بەندیشن بەیەکەوە، لەوانە هەندێك هۆرمۆن کە بەهۆی کوێرە رژێنێکی دیاریکراوەوە دەردەدرێن و خوێن دەیانگوێزێتەوە بۆ کوێرە رژێنێکی

دیکە و کاری تێدەکەن، کەیاهانی دەردانی دەکەن یا قەدەغەی دەردانی دەکەن بەپێی داخوازییە گۆڕاوەکانی لەشەوە لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە.

لە نموونەی کوێرە ڕژێنەکان: ئەو کوێرە ڕژێنانەی لە ملدان، سەرەگورچیلە ڕژێن کەلەسەر گورچیلەکانن، ڕژێنە هاوسەرەکانی دەرەقی کەکەوتونەتە پشت ملە قۆرتەڕژێنەوە (ڕژێنی دەرەقی) و لەرووکاری پێشەوەیدا چێنراون و لەکوێرە ڕژێنەکانن، هەروەها لەوەپێش ئاماژەمان بۆ نێوانە خانەکانی وەتە کرد کە دیسانەوە ئەوانیش لە کوێرە ڕژێنەکانن و تیستۆستیرۆن دەردەدەن، زۆربەی کوێرە ڕژێنەکان دەکەونە ژێر کۆنترۆڵی ڕژێنێکی سەرووەوە کەلەسەر بنکی کەللەیە و پێی دەوترێت ژێرمێشکە ڕژێن. ژێر مێشکە ڕژێن گەلێك هۆرمۆنی هەیە، وەك هۆرمۆنی گەشەو هۆمۆنی هاندەری تویکڵی سەرە گورچیلە ڕژێن و هۆرمۆنی هاندەری نێوانە خانەکان.

ژێر مێشکە ڕژێن خۆشی دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی ئەو بەشەی مێشك کەدەکەوێتە سەرەوەیی و پێی دەوترێت هایپۆسەلەمەس. ئەم بەشەی مێشك هەندێك مادە دەردەدات کەدەگەنە ژێر مێشکە ڕژێن و هانی دەدەن بۆ دەردانی ئەو هۆرمۆنە یا یەکێکی دی بەپێی پێویستیەکان پێی.

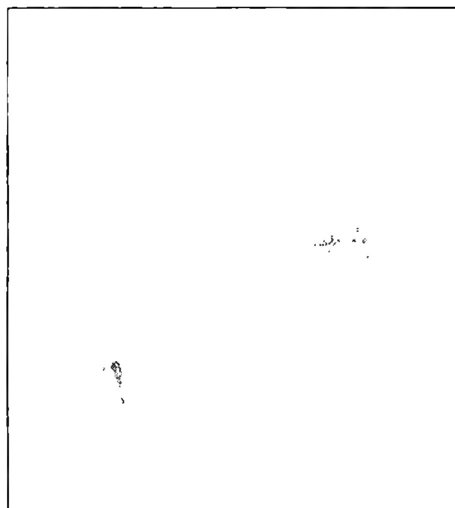
ئەو بەشەی ئێمە لەم کتێبەدا مەبەستمانە، گومانی تێدا نییە بریتی یە لە پرۆستات، و لێرەشدا ئەو کاریگەرییە هۆرمۆنیانە کورت دەکەینەوە کەچالاکی و گەشەی پێ دەدەن.

١. هایپۆسەلەمەس مادەیەکی دیاریکراو دەڕێژێت پـێ ی دەڵـێن L.H.R.H دەگاتە ژێر مێشکە ڕژێن کەلەخوێنەوە نزیکە.

٢. لەسەر ئەمە ژێرمێشکە ڕژێن هۆمـۆنێکی دیـاریکراو دەڕێـژێت پێ ی دەڵێن گۆنادۆترۆپین L.H کە بەخوێندا دەڕوات دەگاتە وەتە.

٣. هەر کەگۆنادۆترۆپین بەردیواری نێوانەی خانـەکان دەکـەوێت وەڵامی دەدەنەوە و هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەرێژن.

٤. لە ڕێگای خوێنـەوە تێـستۆستیرۆن (نێـرە هۆرمـۆن) دەگاتـە پرۆستات، و هـانی خانـەکانی دەدەن بـۆ گەشـەو چـالاکی، لـە خانـەکانی پرۆستات دا کۆمەڵـە وەرگـر (پێـشوازیکار) ی تایبـەت بـە تێـستۆستیرۆن هەن، هەروەها ئەنزیمی تایبەتیشی تێدایە تێستۆ ستیرۆن کەم دەکاتـەوە دەیگۆڕێت بۆ مادەیەك کە کاریگەرییەکەی چەند جارەیە.



وێنە

کاریگـــەری پرۆســـتات بـــە هۆرمۆنەکان:

١. هایپۆســــــەلەمەس هۆرمـۆنێکی تایبـەتی دەڕژێـت پێـی دەوترێـت L.H.R.H کەدەگاتە ژێر مێشکە ڕژێن.

٢. ژێـر مێـشکە ڕژێـن بـەم هۆرمۆنـــە هانـــدەدرێت لـــە ئەنجامدا ئەویش هۆرمۆنی L. H دەرێژێت.

٣. خـوێن ئـەم هۆرمۆنـە

واتـە L.H هەڵـدەگرێت و هـانی نێوانـە خانـەکانی پـێ دەدات بۆنـەوەی هۆرمـۆنی تێـستۆستیرۆن بڕێژن.

٤. پرۆسـتات تێـستۆستیرۆن وەردەگرێـت و بـەهۆی ئـەنزیمی تایبەتـەوە دەیگۆڕێـت بـۆ مادەیەکی بەهێزتر پێی دەوترێت D.H.T.

٥. D.H.T دەبێتــەهۆی گەشــەو چــالاکی رژێنــی پرســتات هــەروەها دەبێتــەهۆی خێراکردنی گەشەی شێرپەنجە و بڵاوبوونەوەی ئەگەر هەبوو.

هـەروەك خوێنـەر سـەرنج دەدات، ئـەم زنجیـرە دەردان و هاندانـە هـەروەك ئەڵقـەی لـەدوای یەکـەکان دێـن. لەمـەوە روون دەبێتـەوە کەهـەر پچڕان یـا لەناوچوونی هـەر یـەکێك لـەو ئەڵقانــە دەبێتــەهۆی زیــان و بــێ بەشــی پرۆســتات لەگەشــە. بــەوەش خانــەکانی دەپوکێتــەوە و چالاکییان کزدەبێـت، گومـانیش لـەوەدا نییـە کـە زانینـی کاریگـەری ئـەم هۆرمۆنـە جیاوازانـە زۆر پێویـستە بۆنـەوەی خوێنـەر لـە هۆکـارە چارەسـەریە نەشـتەرگەری و دەرمانیـەکانی چارەسـەری نەخۆشیەکانی پرۆستات، بگات، کە بریتین لە گەورەبوونی پاك و لە شێرپەنجە.

بەشی دووەم

نەخۆشییەکانی پرۆستات

هەوکردنی پرۆستات: نەخۆشیە یان کێشەیە؟

هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات

شێرپەنجەی پرۆستات

هەوکردنی پرۆستات

رەنگــە خوێنــەر لەباســی توێکــاری پرۆســتاتدا ئــەوەی بــۆ دەرکەوتبێت کە خاڵی بەیەکگەیشتنی هەردوو کۆئەندامی میــز و زاوزێیــە، چــونکە دەوری بەشــی یەکــەمی جۆگــەی میــز دەدات و راســتەوخۆش دەکەوێتە ژێر میزڵدانەوە. لێرەوە تێدەگەین، کە نەخۆشیەکانی بــە زۆری نیـشانەکانی میزکردنـی پێوەیـە، هــەرە کزەکــەیان بریتیــە لــە لاوازی لــە هەڵدانی میز یا زیادبونی ژمارەی چونە تەوالێت، و هــەرە توندەکەشـیان بریتیــە لــە پەنگخواردنــەوەی میــز یــا خــوێن لێ رۆیــشتن لــە میــزەوە، یــا کۆنترۆڵ نەکردنی میز کــردن (میــزە چۆڕێ) لەگــەڵ ئەمەشــدا پرۆســتات بەهۆی فەرمانەکەیەوە ئەندامێکە لە کۆئەندامی زاوزێ، و بەپێ ی ئــەوەی هەدوو هاوێژە جۆگە لە رێگایاندا بۆ میزەڕۆ دەیبڕن، و لەبەر ئــەوەش کــە زۆر نزیکــە لــە کۆتــایی لولــەی گــوێزەرەوە و تــواوە چــیکڵدانە بۆیــە نەخۆشــیەکانی نیـشانەی نەخۆشــییە سێکــسیەکانیانی لەگەڵدایــە وەك نــەرمی رەپبــون یــا زوو رژان لــەکاتی جوتبونــدا، یــا زیــادبونی هروژانــدنی سێکسی یا نەمانی ئارەزووی سێکسی. . .

لـه لیـستی ئـەو نەخۆشـیانەی کـە توشـی پرۆسـتات دەبـن بـە باشمان زانی ئەوەانەیان دوربخەینەوە کە بە دەگمەن روودەدەن، و تەنها زانیـاری بنـەڕەتی بدەینـە خوێنـەر کـە پەیوەنـدن بـە نەخۆشـیە بەربڵاوەکانەوە کە بەردەوام لەسەر زمانی خەڵکین و بێ ئـەوەی بـەوردی لێی بزانن دەچنە ناویەوە، کە ئەوەش سیانن:

١. هەوکردنی پرۆستات بەهـەردوو جۆرەکەیـەوە: درێژخایـەن و تیژ ڕەو.

٢. هەڵئاوسان یان گەورەبونی پاك کە توشی ئەو پیاوانە دەبێت کە بەساڵاچوون.

٣. وەرەمە پیسەکان کە لە پرۆستاتدا پەیدا دەبن (شـێرپەنجە) گومانیش لەوەدانیە نیشانەی دیکەی دەگمەن هەن، یان هەندێکی دی کـە پرۆستات دەبێتە بەشێك لە نەخۆشیەکی گشتی.

لێرەدا ئێمە بواری باسکردنی ئەو جۆرانەمان نیە.

هەوی پرۆستات

هەوی تیژی پرۆسـتات نەخۆشـیەکە کـەم رودەدات، ئەگـەر چـی دەگمـەنیش نیـە، کـە بریتیەلـە هێرشـێکی میکرۆبـی بـۆ پرۆسـتات بەشـێوەیەکی کـت و پـڕی بـێ پێشەکی، نەخۆشـی تەمـەن ناوەڕاسـت بـەزۆری هەسـت بـە بەرزبونـەوەی پلـەی گـەرمی جەسـتەی دەکـات کـە لەوانەیە بگاتە ٤٠پلەی سەدی وموچرك و لەرز، وسەر یەشەو پشت یەشـە هەر وەك ئەو کەسەی ئینفلۆنزا دەگرێت، و رەنگە هەنـدێکیش هەسـت بـە

سوتاندنەوە بكات لەكاتی میزكردندا. یا لەوانەیە هەست بە ئازارێكی قوڵی دیارینەكراو لە خواری سك و قولایی حەوزدا بكات، بەلام لێنۆڕینی كۆم بەهۆی پزیشكەوە، هەر كە دەستی بەر شوێنی پرۆستاتەكە كەوت بەهۆی رێكەوە، دەری دەخات كە قورسییەكی توند لە پرۆستاتدا هەیە، و نەخۆش هەست بە لاوازییەكی زۆر دەكات لە هەڵدانی میزدا، چونكە پرۆستاتە هەڵئاوساوەكە بەهۆی هەوكردنەوە لە سەرەتاكەیدا رێگەی میزكردن دەگرێت، بەزۆری لەم قۆناغەدا پزیشك هەندێك دژە زیندە (ئەنتی بایۆتیك) ی بوار فراوان واتە (ئەوانەی جۆرەها میكرۆب لەناو دەبەن) دەنوسێت و بەزۆریش نەخۆش بەم دەرمانانە چاك دەبێت و توندی نەخۆشیەكە بەرە بەرە كەم دەبێتەوەو گەرمی دەگەڕێتەوە ئاستی سروشتی و میز بە بێ گرانی یا ئازار دەردەپەڕێتە دەرەوە. لەوانەشە بارەكە بەم ئاڕاستەیەوە نەڕوات و ئازارەكە زۆرتر بێت گرانی میز كردن ببێتە پەنگخواردنەوەی توندی میز و پلەی گەرمیش لە نێوان پلەی سروشتی بەیانیان و پلەی بەرزی نارەحەتی ئێوارانددا هاتوچو بكات، تا لێرەدا پزیشك دەزانێت كە هەوە توندەكە گۆڕاوە بۆ كۆبونەوەیەكی كێمی پرۆستات.

روشدەدات كە كێمەكە هەر لەخۆیەوە بتەقێتە ناو جۆگەی میزەوە و هەرچیەكی تێدا بێتە دەرەوە، و ئەمەش دەبێتە هۆی لێڵ كردنی میز لەگەڵ چاكبونی باری نەخۆشەكە بە گشتی نەمانی تا و دەرچونی میز بە ئاسانی. لەهەندێك باری دیكەدا پزیشك ناچار دەبێت بەهۆی نەشتەرگەرییەوە و لە رێگای میزەڕۆوە بیكاتەوە، یالە(رێگای

ناوبینــەوە، بــەزۆریش ئــەوە دەبێتــە هــۆی چــاکبونەوەی تــەواو، و بەدەگمــەنیش هــەوێکی درێژخایــەنی لەگەڵــدا دەبێــت یــا تەنینــەوە میکرۆبیەکە بگاتە کۆئەندامی میز یا زاوزێ.

هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستات:

ئــەم نەخۆشــیە توشــی کەســانی تەمــەن مــام ناوەنــد دەبێــت وڕەنگیشە توشی لاوانیش بێت، گرنگترین شتێك لە دیاریکردنیدا بریتیە لە بــونی کــێم لــە دەوردراوی پرۆســتاتدا کــە پزیــشك بــەهۆی شــێلانی پرۆســتاتەوە لــە ڕێگــای دیکــەوە دەســتی دەکــەوێت دەردراوی سروشــتی ژمارەیەکی کەم لە خانەی کێمی تێدایە، بەڵام ئەگەر لە پانزە خانە زیـاتر بوو لەکاتی سەیرکردنی بە میکرۆسکۆب ئەوا حاڵەتەکە بە بوونی هــەوێکی درێژخایەنی پرۆستات دادەنرێت.

ئەو هۆکارانەش کە دەبنە هۆی ئەم هــەوە هەمــە جــۆرن و دەتــوانین لەخوارەوە کورتیان بکەینەوە:

یەکەم: خوە سێکسیە نادروستەکان:

لــە هــەمویان گــرنگتر زۆر ســێکس کردنــە، وەك لــەو لاوانــەدا دەبینرێت کە هاوســەرگیریان نــەکردوە یــا ئــەو هەرزەکارانــەی خویــان بــە دەسپەڕکردنەوە گرتوە، چونکە ئەم خوە دەبێتە هۆی درێژکردنەوەیەکی ناویستی ئەو سوتاندنەوەیەی لەگەڵ هروژاندنی سێکسیدایە، ســوتاندنەوە یەکەمین قۆناغەکانی هەوکردنە، چونکە دەبێتــە هــۆی لاوازکردنــی توانــای ئــەو ئەندامــەی دەســوتێتەوە بــە هــاتنی میکــرۆب، هــەر لەبــەر ئەوەشــە

دەرهاویشتنی دەرەکی کە بە ڕێگایەکی سەرەتایی دادەنرێت لە قەدەغەکردنی سکپڕیدا، لە گرنگترین هۆیەکانی هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستاتە.

دووەم: تێکچونی کۆلۆن

هەوکردنی پرۆستاتی درێژخایەن لەگەڵ کۆلۆنی دەماری یا درێژخایەن لە زۆربەی نەخۆشاندا، دێت، چونکە گومان لەوەدا نیە هەوی کۆلۆن دەبێتە هۆی سوتاندنەوەیەکی گشتی لەو ئەندامانەی لە حەوزدان، سەرەڕای توانای گواستنەوەی ئەو میکرۆبانەیە کە لە کۆلۆنەوە دەچن بۆ پرۆستات کە ئەو کاتە بۆتە خاڵێکی لاواز لەبەردەم هێرشی میکرۆبی دا.

سێیەم: ژیانی وەستاو

چەندەها جار تووشی حاڵەتەکانی هەوی درێژخایەنی پرۆستات دەبین لای ئەو فەرمانبەرانەی بە پشت مێزەوە دادەنیشن کە زۆربەی سەعاتەکانی کاری بەتەمەڵی یا بە نقوم بوون لەناو فایلەکاندا بەسەر دەبات، دانیشتن بۆماوەیەکی درێژ پرۆستات دەخاتە بەردەم سوتانەوە و ئەوەش دەرگا لەبەردەم هەوکردندا خۆش دەکات.

چوارەم: مەی و مادە هۆشبەرەکان

ئەوانەش دەبنە هۆی هەمان ئەو بەرئەنجامانەی لەئەنجامی سێکس کردنەوە پەیدا دەبن ئەگەر لە هۆکانەوە چوین بۆ نیشانەکان، ئەوا دەبینین هەندێك لەو نەخۆشانەی حاڵەتەکانیان بە هەوکردنی درێژخایەن دانراوە بەهۆی زیادبونی خانە کێمیەکانەوە لە دەردراوی

پرۆستاتدا، له راستیدا سکالآیان لـه نیشانەی هەمـه جۆر هەیـه کـه یا پێکەوه دەردەکەون یا هەندێکیان لەو نەخۆشەدا یـا لـه یـەکێکی دیکـەدا دەردەکەوێت لەوانە:

یەکەم: نیشانه میزییەکان:

دیارترین ئەم نیشانانه هەستکردنی نەخۆشه بـه سـوتانەوەیەکی کەم لەکاتی میزکردندا و ئارەزوکردنێکی کت و پڕ بۆ میزکردن بێ ئـەوەی بـڕی ئـەو میـزەی لـه میزڵدانـدا کۆبۆتـوه پێویـست بـەم هەسـته بکـات. لەوانەیـه نـەخۆش هەسـت بـه لاوازی هەڵدانی میزەکـه بکـات لـه حاڵەتـه توندەکانی هەوی درێژخایەن دا.

دووەم: نیشانه سێکسیەکان:

گرنگترینیان خێرا هەڵدانی تـۆواوه (زووڕژانـدن) لێـرەدا جـێ ی خۆیەتی ئاماژه بەوه بکەین که له حاڵەتی سروشتی دا پێویسته هەڵدانی تۆاو بۆ دەرەوه له پاش چوار تا حەوت خولەك پاش دەستکردن بـەکاره سێکسیەکه بێتـه دەرەوە. لەوانەشـه زوو رژانـدن لـەو هۆکارانـه بێـت کـه ژیـانی ژن و مێردایـەتی دەخەنــه تالوکــەوەو هەمیــشه دەبێتــه هــۆی ناڕەحـەتی لـەنێوان ژن و مێـردا، چـونکه لـەو بـارەدا ژن مێردەکـەی بـه خۆپەرست تاوانبار دەکات، و ڕەنگه هەستی ژنەکه بـه شکـستی لەپاشـدا وای لێ بکات پەیوەندیه سێکسیەکه رەفـز بکاتـەوە، کـه ئـەوەش دەبێتـه هـۆی نـەمانی ئـەو هێـزه سێکسیەی لەپیاوەکـەدا مـاوه، لەبـەر ئـەوەی دەکەوێتـه ژێـر کاریگـەری هۆکـاری دەرونـی کپکـەرەوە، لێـرەوه لاوازی

ڕەپبون پەیدا دەبێت وەك كۆتاییەكی تراژیدی لەبەر دوبارەبونەوەی شكستی و ئاژاوەی نێوان ژن و مێردەكە.

سێیەم: ئازارەكان:

لەوانەیە ئازارەكە گشتگیر بێت لەناوچەی نێوان كۆم و وەتەدا یا لە خواروی سك یا پشتدا یان لەوانەیە بڵاو بڵاو بێت و بەناوچەكانی دیكەدا بڵاوببێتەوە وەك ئازارەكانی رۆماتیزم و جومگەكان و لمباجو.

چوارەم نیشانە دەرونیەكان:

لەوەپێش ئاماژەمان بەو نیشانە دەرونیانە دا كە لە ئەنجامی تێكچونی فەرمانە سێكسیەكاندا پەیدا دەبن، رەنگە لێرەدا ئەوەی بخەینە سەر كە سەرنج دەدرێت ئەو كەسانە مەیلێكیان بۆ خەفەتباری دەبێت تا رادەی خۆكوشتن یا هەوڵدان بۆی، بەتایبەت ئەو كاتەی هەستی خەماوی زاڵ دەبێت و لە هەموو كۆنترۆڵێك دەردەچێت، هەندێك لەو بڕوایەدان كە خەمۆكیەكە بە تایبەتی كاتێك وەرسی وكارنەكردن و سلبیەتی لەگەڵدا دەبێت دەبێتە هۆیەكی ئەو هەوە درێژخایەنەی پرۆستات كە هیچ بەرئەنجامێكی نابێت، لەم بارەیەوە سەرنج دراوەتە ئەو زیندانیانەی كە چەند ساڵێكی رەبەق لە زینداندا بەسەر دەبەن و دەركەوتوە هەوی درێژخایەنی پرۆستاتیان تیادا زۆرە، گومان لەوەدانیە زۆرێك لەوانە هەستیان بە شكستیەكی زۆر كردوە دوای بەربونیان و كاتێك پاش ئەم هەموو ساڵە بەندیە روبەڕوی ژنەكانیان بونەتەوە. هیچ پزیشكێكی بە ئینساف لەوانەی كار لە پزیشكی جۆگەكانی میز و نەخۆشیە زاوزێیەكاندا دەكەن ئەوە بڵێن كە بە تەواوی دڵنیان لەو هێڵە

چارەسەریەی بۆ چارەسەری هەوی درێژخانی پرۆستاتی نەخۆشیەکانیان گرتویانەتە بەر یا بەرئەنجامەکانیان لە سەدا سەدە بۆ گەیشتن بە چاکبونەوەی تەواو و نەگەڕانەوەی نەخۆشیەکە یا نیشانەکانی. ڕێوڕەسمی پزیشکی وا ڕەچاو دەکرێت کە بەدوای ڕێگای چارەسەری دیاریکراودا بچن و ڕەچاوی حاڵەتەکە بە شیکردنەوەی دەردراوەکان بکەن و ڕادەی بەرەو چاکی لەنیشانەکاندا هەڵسەنگێنن. گومان لەوەدا نیە کە یەکەم هەنگاوەکانی چارەسەر بریتیە لە لێنۆڕینێکی تاقیگەیی و چاندنی میکرۆب بۆ دەردراوەکانی پرۆستات بۆ دیاریکردنی جۆری میکرۆبەکە هەروەها ئەو دەرمانەی کە لەوانەیە بنەبڕی بکات.

لەم بارەیەوە دوو خاڵی گرنگ هەیە:

خاڵی یەکەم: پێویستە بزانرێت کە دەرمانە دیاریکراوەکە ماوەی چارەسەرکردنی پێ ی زۆرتر دەخایەنێت لەوەی کە چارەسەرکردنی ئەو هەوانەی توشی ناوچەکانی دیکەی لەش دەبن، پێویستیانە، چونکە پرۆستات ڕژێنێکی ئاڵۆزی پەلدارەو گەلێك ریشاڵ و ماسولکە دەوری داوەو هەر هەوێك تیایدا روبدات دەبێتە هۆی کەم گەیشتنی خوێن بەزۆر ناوچەی. خوێنەکەش خۆی دژە زیندەکە (ئەنتی بایۆتیکەکە) و تەنە بەرگریکارەکان هەڵدەگرێت بۆ گۆڕەپانی روبەڕوبونەوەی میکرۆبەکان.

خاڵی دووەم: لەسەر خاڵی یەکەمە: ئەویش ئەوەیە کە پێویستە پزیشك خۆی دوربخاتەوە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کەکاریگەری لاوەکیان هەیە، بە تایبەتی کۆمەڵەی (ئەمینۆ گلوکۆسایید) لە ترسی کاریگەرییان لەسەر گوێی و گورچیلەکان ئەگەر نەخۆش بۆماوەیەکی زۆر بەکاری هێنان.

بەتـەنهاش ئـەنتی بایوتیـك بـەس نیـە بـۆ ئـەوەی نـەخۆش لـە زۆربەی حاڵەتەکاندا چاك بێتەوە، چونکە زۆر جـار پزیـشك ناچـار دەبێـت کە چارەسەری جێگەیی (لۆکـالی) بـەکاربهێنێت وەك شـێلانی پرۆسـتات و دڵۆپانـدنی پاکژکـەرەوەکان لـەناو جۆگـەی میـزدا، و گەرمکردنـەوە بـە شەپۆلە کورتەکان ئەوەش بۆ ئەوەی نەخۆشـەکە لـەو دەردانانـە رزگـاری بێـت کـە بـە میکرۆبەکانـەوە پـیس بـوون و هـانی سـوڕی خـوێنی نـاو پرۆستاتیش بدات. گومان لەوەش دانیە کەرێژەیەکی بەرز لـە حاڵەتـەکان شیکاری دەری دەخات کە کێمێکی زۆریان تێدایە، و لەپاشیـشدا چـاندنی هـیچ جـۆرە میکرۆبێـك دەرناخـات، لەوانەیـە ئـەو جـۆرە حاڵەتانـە بـە چارەسـەری جێگـەیی چـاك ببنـەوە و لەوانەشـە بەچارەسـەر وەرگرتنـی هۆورمۆنی تێستۆستیرۆن باش ببن.

لەهەندێك حاڵەتی کەمـدا هـەوی درێژخایـەنی پرۆسـتات دەبێتـە هۆی تەسکبونەوەی جۆگەی میز بە تایبەتی لەو بەشەی دا کـە پرۆسـتات دەبڕێـت، ئـەوەش لەبـەر زۆربـونی ریـشاڵ لـە دەوری لـە ئـەنجامی هەوەدرێژخایەنەکە، ئەو کاتە پزیشك ئامۆژگاری لابردنی دەکات لە رێگای ناوبینەوە بۆ ناوچـەی ملـی میزڵدانی بـە ریـشاڵبوو. بـەلام ئـەم ئەگـەرە دەگمـەن روودەدات و پێویـستە بـە ئاگادارییـەکی زۆرەوە سـەیر بکرێـت، هـەروەها پێویـستە تەسـکبونەوەکە گەیـشتبێتە ئـەو رادەیـەی کـە کـار دەکاتە سەر توانای میزڵدان بۆ بەتاڵبونەوەی تەواوی میز و بوبێتـە هـۆی سکالایەکی زۆری نەخۆش لەکاتی میزکردندا بۆ ئەوەی ببێتە بیانو بۆ ئەو نەشتەرگەریەی باسکرا.

نەخۆشی یا کێشە؟

هــەوی درێژخایــەنی پرۆســتات لــە نەخۆشــیە ترســناکەکانە، هەرچەنــدە لــە ژیان ناکات، نەخۆشــەکەش پێویستی بــەوە نیــە لــە جێگادا بمێنێتەوە، و رێگەشی لێ ناگرێت کاری خۆی بکات و چالاکی ئاسایی لە ژیانــدا جــێ بــەجێ بکــات لەگــەڵ ئەوەشــدا نەخۆشــیەکە نارەحــەتی بــۆ نەخۆشــەکە دروست دەکات و پزیشکی چارەسازیش دەخاتە رامان و هەست بە شکست خواردنەوە کاتێك خۆی دەبینێتەوە ناتوانێت سکالاو نارەحەتیەکانی نەخۆشەکەی نەهێڵێت لەگەڵ ئــەوەی هەرچی چارەســەر هەیە دەیداتێ تا ئێستاش لێنۆرگەی پزیشکەکان جەنجاڵن بە حاڵەتەکانی هــەوی درێژخایــەنی پرۆســتاتەوە کــە وەلامیــان بــۆ چارەســەرەکان نەداوەتــەوەو حاڵەتــەکانیان بــۆ ماوەیــەکی کــورت نــەبێت چــاك نــەبوەو لەپاشــتردا ســەر لــەنوێ بۆیــان گەراونەتــەوە بــە دەســتپێکردنەوەیەکی خراپتر لە پێشو.

رەنگــە هۆکــاری شــارەوەی پــشت ئــەم ســەرنەکەوتنە دوبارەبۆەوەیــە بریتــی بێــت لــە فەرامۆشــکردنی ئــەو راســتیەی کــە توێژینــەوەکان دڵنیامــان دەکەنــەوە، و کورتەکەشــی ئەوەیــە کــە هــەوی درێژخایــەنی پرۆســتات یــەك نەخۆشــی نیــە بــەڵکو ســێ نەخۆشــیە هەریەکەیان لەگــەڵ ئــەوی دی جیاوازە، ئەگەرچــی هــەمویان لــە هەنــدێك نیشانەو هێمادا بەشدار دەبن.

نەخۆشــی یەکــەم: بریتیــە لــە هــەوی میکرۆبــی درێژخایــەنی پرۆستات و تیایدا نیشانەکانی میزکردن بەسەر ئەوانی دیدا زاڵە، سکالای

نەخۆش زیاتر بەدەست سوتاندنەوەی جۆگەی میز و ژمارەی جارەکانی میزکردنەوەیە و هەندێك جاریش بەدەست میز هاتنە دەرەوەوە، ئەم نیشانانە بەشێوەی نۆبەی دوبارەبوەوە دەبێت و لەگەڵیشیدا بونی کێم لە میزدا و میکرۆب لەهەمان ئەو جۆرەی لە شیکاری دەردراوی پرۆستاتدا دەردەکەوێت.

ئەوەی جێی گومان نیە ئەوەیە کە پرۆستات بە پێکهاتوە ئاڵۆزەکەی وەك هێلانەیەك یا وەکرێك دادەنرێت کە تیایدا میکرۆبەکان لە ناوچەیەکدا ماوە ماوە خۆیان دەشارنەوەو هێرشی دیاریکراو دەکەنە سەر ناوچەی ملی میزڵدان و بەشی دواوەی جۆگەی میز. ئەم جۆرەیان بە چارەسەری ئەنتی بایوتیکەکان بەتاکی یا لەگەڵ چارەسەری جێگەیی دا کە لەوەو پێش ئاماژەمان پێ دا، چاك دەبێتەوە.

نەخۆشی دووەم: بریتیە لە هەوی نامیکرۆبی، و نزیکەی لەسەدا پەنجای سەرجەمی حاڵەتەکان پێکدەهێنێت، واتە لەوەی پێشەوە زۆرترە، و تیایدا نەخۆش هەندێك لە نیشانەکانی میزی دەبێت نەگەرچی تێکچونە سێکسیەکان لە ریزی هەرە پێشەوەن تیایدا، و لێنۆڕینی دەردراوی پرۆستات ژمارەیەکی زۆر لە خانەی کێمی دەردەخەن کە ژمارەیان لەوانەی هەوی میکرۆبی زیاترە، بەڵام چاندنی دەردراوی پرۆستات لە تاقیگە بونی هیچ میکرۆبێك تیایدا دەرناخات.

پزیشکەکان زۆر بەباشی دەزانن کە روودەدات هەندێك جار لە چاندنەکەدا میکرۆب دەربکەوێت بەڵام لەو جۆرە نیە کە نەخۆشیەکە دروست بکات، بەتایبەتی چونکە هەندێك میکرۆب بێ زیانەوە هەندێك جار

لـە بەشـی کۆتـایی جۆگـەی میـزدا دەژیـن و، لەوانەشـە چـوبنەتە نـاو دەردراوی پرۆستاتەکەوە لەکاتێکدا کە پیایدا دەڕوات بەتایبـەتی لـەکاتی وەرگرتنی نمونەکە بۆ شیکاری دا بێ ئەوەی هۆیەك بێت بۆ هەوکردن یان کـێم پەیـداکردن، گومـانیش لـەوەدا نییـە کـە ئـەم جـۆرە حاڵەتانـە نـا میکرۆبین.

لەگەڵ ئەوەدا هەنـدێك لـە پزیـشکە چارەسـازەکان ئـەم حاڵەتـە دەقۆزنەوەو نەخۆشەکە پڕدەکەنە ئەنتیبایۆتیکەکان، لەپاشدا ڕووبەڕووی ڕاستیەکە دەبنەوە، ئەویش ئەمەیە کە کێمەکە کەم ناکات و لەناوناچێت، و نیـشانەکانیش وەك خۆیـان دەمێننـەوە، وا دەردەکـەوێت کـە ئـەنتی بایۆتیکـەکان بـەدوای تارماییـەکی خـەیاڵی و سـەرابێکی خەڵەتێنـەردا دەڕۆن.

هەوکردنی نامیکرۆبی نیوەی ژمارەی ئەو حاڵەتانە پێکدەهێنێت کە پێیان دەڵێن هەوی درێژخایەنی پرۆستات و ئەویش بەرپرسی ژمـارەی ئەو حاڵەتانەیە کە چارەسەری جۆری وەرنـاگرن، هـەر ئەوەشـە هۆکـاری کەڵەکـە بـووی ئـەو هـەموو نەخۆشـەی لـە لێنۆڕگـەکان کۆدەبنـەوەو لەپزیـشکێکەوە دەچـن بـۆ یـەکێکی دی، و سکاڵاکانیـشیان هـەموو ئـەو ژمارە زۆرەی شیکاری و چاندنی دەردراوەکان و دانیـشتنەکانی شـێلان و دڵۆپاندنی ماددە پاکژکەرەوەکان و تیشکی شەپۆلە کورتەکانە، بـێ هـیچ سوودێك. بەراستیش ئەم نەخۆشیە تائێستا بێ هۆیە، وتائێستاش پزیشك پێویـستی بەوەیـە یاناچـارە کـە چـارەی هـەر حاڵەتـە لەسـەر جـۆری نیـــشانەکانی بکـــات لەوانەشـــە چارەســـەرەکە بـــەکارهێنانی دژە

ناستیرۆیدییەکانی هەوکردن بگرێتەوە، یا هێورکەرەوەکانی ئازار، یا ئەو دەرمانانەی کاریگەرن بۆ حاڵەتە دەروونیەکان، و لەحاڵەتی زاڵێتی نیشانە سێکسیەکانیشدا، ئەوا بەکارهێنانی نێرە هۆرمۆن (تێستۆ ستیرۆن) دەبێتە هۆی باشکردنێکی ئاشکرا. ئەوەی دڵخۆشی پزیشك و نەخۆشەکەش پێکەوە دەدات ئەوەیە کە پزیشك ئەوە بۆ نەخۆشەکە روون بکاتەوە کەئەو هەوکردنە زۆرتر لە هەوکردنی جومگەکان دەچێت، و هیچ چارەسەرێکی بنەڕەتیشی نییە، بەڵکو هەمیشە ئەوە هەیە کە دەتوانرێت کاربکرێت بۆ سووکرکردنی ئازارەکان و ئەگەری راهاتن و ژیان لەگەڵ نارەحەتیەکانمان هەرچی نەخۆشی سێیەمە ئەو حاڵەتانە دەگرێتەوە کە تیایدا نەخۆش سکالاٚ لەدەست گرانی میزکردن و ئازارەکانی میزڵدان و کۆم و تورەکەی گون و ناوچەی نێوان کۆم و کوون و خوارەوەی پشت دەکات، و لەوانەشە هەموویان یا هەندێکیان لە کاتی ئەنجامدانی کاری سێکسی دا زیاد بکەن و بەشیکاریش دەرکەوتووە [illegible] دەردراوی پرۆستات هیچ کێم و هیچ میکرۆبێکیان تێدا نییە.

دیسانەوە ئەم نەخۆشیەش هیچ هۆکارێکی دیار نییە؟، و زۆربەی پزیشکەکانیش پاش لێتوێژین و سەیرکردنی ئەنجامی شیکارییەکان، دوو دڵن لەوەی کە نەخۆشەکە یا لەخۆیەوە دەڵێت نەخۆشە یا تووشی حاڵەتێکی دەروونی بووە، بەلاٚم هەندێك لە توێژەران ئەم ئازارانە دەگەڕێننەوە بۆ جۆرێك لە هەوی ئەو ماسولکانەی لەناو حەوزدان کەبە هۆی گرژکردنێکی کۆڵنجییەوە ئەو ئازارە دروست دەکەن، و رەنگە بەهەندێك لەو دەرمانانەی کە ماسولکە خاودەکەنەوەو گرژی

نـاهێڵن کەسـەکە هەسـت بـە باشـی و چـاکبوونەوەو بکـات، یـا ئـەو دەرمانانەی کە کاریگەرییان لەسەر سەنتەرەکانی وەرگرتنی ئازار هەیە لە کۆئەندامی دەماردا.

بەکورتی:

١. هەوکردنی پرۆستات نەخۆشییەکی زاوزێیـی نییـەو توشـبون لە رێگای کاری سێکسیەوە ناگوێزرێتەوە.

٢. لەوانەیە هەوی درێژخایەنی پرۆستات ببێتەهۆی تێکچوون لـە فەرمانـــە سێکـــسیەکاندا، هەرچـــی نیـــشانەکانی میزکـــردن لـــەنێوان سوتاندنەوەیەکی کەم یا مامناوەنددا دەبێت لەکاتی میزکردندا.

٣. سوتاندنەوەی توند یا میز رۆیـشتن یـا لێـڵ بـوونی ئاشـکرای میـز لەنیـشانەکانی هـەوی درێژخایـەنی پرۆسـتات نـین، ئەگـەر هـەبوون پێویستە نەخۆش یەکسەر راوێژ بە پزیشك بکات.

٤. هەوی درێژخایەنی پرۆستات نابێتە هۆی نەزۆکی لە نێـردا، و تائێستا بوونی میکرۆبەکان یا کێم لەدەردراوی پرۆستات دا نەسەلمێنراوە کەکاریکاتە سەر چوستی شلەی تۆواو تا رادەدەی مندالّ نەخستنەوە.

٥. ژیانی دروستی و خۆبەدوورگرتنی تەواو لە خواردنەوەی مەی و خۆراکـە لادەرەکـان، چـالاکییەکی وەرزشـی مامناوەنـد، بەشـێکی سەرەکین لە چارەسەری هەوی درێژخایەنی پرۆستات.

هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات

ئەم نەخۆشیەی پرۆستات لە هەموو نەخۆشیەکانی دیکەی بڵاوترە، تا تەنانەت ئەوەندەی نەماوە بڵێین بۆتە پێویستیەکی هەمیشەیی لەگەڵ بەتەمەنداچوندا هەندێك لە ئامارەکان ئەوە دەردەخەن کە لە سەدا شەستی ئەو پیاوانەی شەست ساڵیان تێپەڕ کرد بە لێنۆڕینی پزیشکی دەرکەوتووە کە پلەیەك لەو هەڵئاوسانەیان هەیە، ئەگەرچی مەرج نییە نیشانەی وایان لەگەڵدا بێت کە بە دەستیەوە بناڵێنن یان پێویستیان بە چارەسەر هەبێت.

ئەو گۆڕانانە کامانەن کە لە پرۆستاتدا روودەدەن؟

لەپێشەوە ئامارەمان بەوەدا کە لە توێکارکردنی پرۆستاتدا دەرکەوتووە لە کۆمەڵێك رژێن پێکهاتووە و رژێنەکان جۆگەی پەلداریان پێوەیە یەکدەگرن و دەلکێن بەیەکەوە لە جۆگەی گەورەتردا کە بەرەوە بەشی یەکەمی میزەڕۆ دەڕۆن و دەردراوەکانیانی تێدەکەن. هەروەها دەبینین ئەم رژێنانە ریشاڵە ماسولکەی نەرمیان پێدا دەڕوات بەشێوەیەك کە لەژێر هاوێنەی میکرۆسکۆبدا وەك تێکەڵاوێك لە رژێن و ریشاڵ و ماسولکە بەشێوەیەکی رێکوپێك و بە سیستم دەردەکەوێت، چاوی لێنۆڕەری شارەزا هەڵەی تێدا ناکات، هەروەها لەوە پێش ئامارەشمان بەوەدا کە جۆگەی میزەڕۆ لە سەرەتای ملی میزەڵدانەوە بە پرۆستات دەورە دەدرێت و بەناویدا تێپەڕدەبێت و دەرچەی جۆگەکانی رژێنەکانی

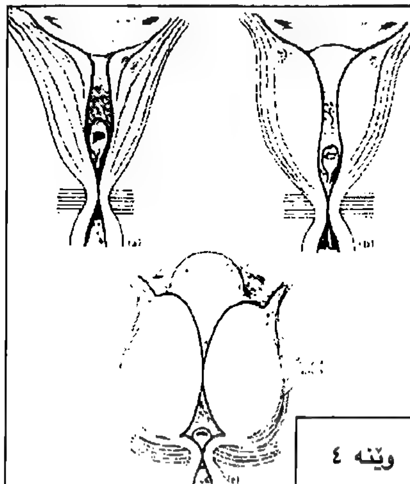
تێدەرژێت، سەرەڕای هەردوو دەرچەی هاوێژە جۆگە کەبەشی سەرەوەی پرۆستات دەبڕن.

کاتێك ڕوودانی هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات دەست پێدەکات وەك گرێیەکی ریشاڵی بچوك لەبەشی ناوەوەی پرۆستاتدا کە نزیکە لە جۆگەی میزەڕۆوە لەنیوەی سەرەوەی نێوان ملی میزەڵدان و هەردوو هاوێژە جۆگەوە دەردەکەوێت، ئەوەندەی پێ ناچێت ئەم گرێ ریشاڵیانە بەرەو ئەو رژێنە جۆگانەوە رادەکێشرێن کە لێیانەوە نزیکن، ئەوکاتە ژمارەیەك گۆپکەی بچوکی تازە دروستبوو داگیریان دەکەن کەلەرژێنە گەورە سەرەکیەکانەوە تارادەیەك جیان، ئەو رژێنە سەرەکیانەی کۆڵەکەی پرۆستاتە رەسەنەکەن. ئەم گەشەیە زۆرتر دەبێت تابەر گرێیە نوێیەکان دەکەوێت و دەبێتە شانەیەکی دیکەی نوێ دەوری نیوەی سەرەوەی ئەم بەشەی میزەرۆدەدات.

گەشەکە هەر بەردەوام دەبێت و پەستان دەخاتەسەر شانەی بنەڕەتی پرۆستات و دەبێتەهۆی پوکاندنەوەی رژێنە بنەڕەتیەکان، و کات تێپەڕ دەبێت و هەڵئاوسانەکە بەردەوام دەبێت، شانە بنەڕەتیەکە پەستان دروست دەکات تا ئەو رادەیەی تەنها وەکو چوارچێوەیەکی ریشاڵی ماسولکەیی لێدێت لەناویدا کۆمەڵێك رژێنی پوکاوەی تێدا دەبێت، ئالێرەدا، بەم چوارچێوەیە دەوترێت "پارێزەری نەشتەرکاری" "وێنە ٤".

وێنە ٤ رەهەندەکانی پرۆستات بە درێژی و پانی و قوڵایی زیاد دەکەن بەهۆی گەشەی هەڵئاوسانەکەوە و کێشەکەشی زیاد دەکات

کەلەبنەڕەتدا لەنێوان ١٥ , ٢٠ گرامدا بووە، بۆئەوەی ببێت بە سی یا پەنجا گرام. و رەنگیشە لەسەد گرامیش تێپەڕ بکات. و درێژی ئەم بەشە لە میزەڕۆ کە پرۆستات دەبڕێت، زیاد دەکات و ڕێڕەوەکەشی بەهۆی زیادبوونی درێژی پرۆستاتەکەوە لول دەبێت، ورەنگە پرۆستاتەکە بۆسەرەوەو پێشەوە بەرزبێتەوە.



سەرەتاو گەشەی هەڵئاوسانی پاك

أ. پرۆستاتی سروشتی و شانەکانی بەهێڵی تەریب رونکراونەتەوە.

ب. سەرەتای هەڵئاوسانی پاك ئەو بەشە دەنوێنێت کەدەوری میزەڕۆدەدات لە شێوەی بەرگێکدا"پارێزەری ئەنتەرکاری" و داخستنی میزەڕۆ، و بەرزبوونەوەی پرۆستات بۆناوەوەی ملی میزەڵدان.

ج. هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات پشکەوتووە، سەرنج دەدرێتە پەستانی شانە بنەڕەتییەکە لەشێوەی کیفێکداو گیرانی جۆگەی میز،و دەرپەڕینی پرۆستات بۆ ناوەوەی ملی میزڵدان. لەبەرئەوە لەبەشی خوارەوەی بۆشایی میزەڵدان دەردەپەڕێت وئەوەش دەبێتەهۆی بەرگرتن لە بەتاڵکردنەوەی تەواوی میز سەرەڕای پەستان خستنەسەر میزەڕۆو پێچ خواردنی ڕێڕەوەکەی لەم ناوچەیەدا بەهۆی هەڵئاوسانەکەوە.

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، پێویستە بۆ خوێنەری روون بکەینەوە کەئەو هەڵئاوسانە پاکەی وەسفمان کرد لەوەرەمە پیسەکان نییە. چونکە خانە هاوسێیەکانی ناکوژێت. بەڵکو تەنها پەستان دەخاتەسەریان و لایان

دەبات بەرەو چوارچێوەی دەرەوە، وتوانای ئەوەی تێدانییە ئەندامە هاوسێیەکانی داگیر بکات یا بگاتە رژێنە لیمفاوییەکان یا بڵاوبوونەوەی دوور بۆ ناوچەدورەکانی لەش هەروەك لەوەرەمی شێرپەنجەییدا روودەدات.

و هەموو کاریگەرەکانی هەڵئاوسانی پاك لەپەستانەکەیدایە لەسەر دەرچەی میزو رێگرتن لە کرانەوەی ملی میزەڵدان لەکاتی میزکردندا، و بەرگەگرتنی بۆ شەپۆلی میزەکە، لەبەرئەوە میزەڵدان پەکی دەکەوێت لەوەی بەتەواوی چی میز تێدایە بەتاڵی بکاتەوە، بەڵکو هەندێکی تا دوای میزکردنەکەش تێدا دەمێنێتەوە، کە پێی دەڵێن میزکردنی تێدامانەوە، هەروەك هەموو ئاوێکی وەستاو لەئەنجامی باش نەرۆیشتندا، میزی ماوە دەرفەتێکی باش دروست دەکات بۆ گەشەی میکرۆبەکان و زۆربونیان تیایدا ئەگەر هاتنەناوی. ئەوەش دەبێتەهۆی هەوی میزەڵدان، و پیسبوونی میزی پاشماوەبە میکرۆبەکان گۆڕانێکی مەترسیدارە لە هێڵی رۆیشتنی نەخۆشیەکەدا چونکە بەدوایدا زنجیرەیەك ماك لێ پەیدابوو دێت، و چارەسەریشی گرانە لەبەرئەوەی گرتنی رێگاکەو مانەوەی میزی ماوە، و پەکی میزەڵدان لەبەتاڵکردنەوەی تەواو.

هۆکانی هەڵئاوسانی پاك:

بەتەواوی هۆی ئەم گۆڕانانە نازانرێت کەبەسەر پرۆستاتدا دێت لەو کەسانەی دەچنە تەمەنەوە، و لەکۆندا هەندێك وتویانە کەئەمە پەیوەندیان بەنەخۆشیەکانی شەکرە یا دەردەشا یا رەقبوونی خوێنبەرەکانەوە هەیە بێ ئەوەی یەك بەڵگەی زانستی لەسەر ئەم

گریمانانە هەبێت، و لە لێکۆڵینەوەی شانەکانیش بەدواداچوونی گەشەی نەخۆشیەکەدا دەرنەکەوتووە کەئەوە سەر بەوەرەمە پاکەکان یا وەرەمە ریشاڵییە بەناوبانگەکانی مناڵدان بێت لە مێ دا، ئەگەرچی زۆریش لەوان دەچێت.

رەنگە چاکترین تیۆری کەپەسەند بێت و لەهەمووشیان زیاتر بەڵگەی پێ بێت لەکاتی ئێستاماندا ئەوەیە کە دەرکەوتنی هەڵئاوسان لەبەرئەنجامی ئەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیانەوە دەبێت کەلەگەڵ بەتەمەنداچووندا هاوڕێن و کاردەکەنە سەر خەستی یا کاریکەرییەکانی تێستۆستیرۆن، یا ئەو هاوسەنگییەی کەهەیە لەنێوان ئەو و هۆرمۆنی مێ کەلەپیاواندا بەبڕێکی کەم هەیە.

نیشانەکانی هەڵئاوسانی پاک:

لێرەدا پێویستە ئاماژە بەوە بدەین کەلەپێشەوە باسمانکرد بەوەی کە ژمارەیەکی زۆر لە پیاوانی تووشبوو بە هەڵئاوسانی پرۆستات سکالایان لەدەست هیچ نیشانەیەك نییە، بەڵکو هەڵئاوسانەکە لەکاتی لێنۆڕینی خولیدا یا لەکاتی راوێژکردن بەپزیشکدا لەبەر هەر هۆیەکی دیکە دەردەکەوێت. ئەگەر زۆرمان لەوکەسانەکرد بە پرسیارێکی وردو وەلامدانەوەیەکی درێژ رەنگە هەندێکیان دان بەوەدا بنێن کەهەندێك لاوازیان لەدەرپەڕاندنی میزدا هەبێت، بەلام دەیگەڕێننەوە بۆ گەورەبوونی تەمەن و زۆر خۆشیانی پێوە خەریك ناکەن بەتایبەتی ئەم لاوازییە وردەوردە روودەدات و نەخۆش باش هەستی پێ ناکات. بەزۆریش بۆئەم نەخۆشانە چارەسەر نانوسرێت و تەنها پزیشك

ئامۆژگاری ئەوەیان دەکات کە ماوەماوە سەردانی بکەن بۆ بەدواداچوونی حاڵەتەکـــەیان، و هەنـــدێك ئامۆژگاریـــشیان دەداتـــێ کەلەوانەیـــە بـــۆ دورخستنەوەی ماك و لێ پەیدابووەکانی دواتر سودیان هەبێت.

بەڵام بەشی زۆری نەخۆشان سکاڵا لەدەست نیشانەکانی میز دەکەن بەپلەی جیاجیا، و یەکەمین نیشانەکان بریتییە لە زیادبوونی ژمارەکانی میزکردن لەچاو ئەوەی کەلەوەپێش لەسەری راهاتبوون، و لەسەرەتای کارەکەدا ئەم زیادبوونە لەدواساتەکانی شەودا دەبێت، کەتیایدا نەخۆشەکە پێش کازیوە هەڵدەستێت و ئالرەزوویەکی زۆری بۆ میزکردن هەیە، لەپاشدا دەچێتەوە جێگاکەیی و دەست دەکاتەوە بەنوستن، بەڵام ئەوەندەی پێ ناچێت ئەم هەستەی بۆدێتەوەو میزکردنەکەی دووبارەو سێ بارە دەبێتەوە پێش بەرەبەیانی و هەڵاتنی خۆر، لەهەموو جارێکیشدا دەبینرێت میزەکە ئەوەندە زۆر نییە کەئەم هەستەی لا دروست بکات و نوستنەکەی تێکداو خەوی لێ زراند،و لەگەڵ بەرەبەرە پێشکەوتنی حاڵەتەکەدا هەستکردن بەمیزو راکردن بەرەو تەوالێت هەموو شەوەکە دەگرێتەوە، لەپاشتردا زیاد دەکات تاوای لێدێت لە رۆژیشدا روودەدات و لەهەموو کاتێکدا، ئەوەی سەرنج دەدرێتە نەخۆش ئەوەیە کەلەکاتی کارەکانیدا ناچار دەبێت کەبەرەو میزکردن بڕوات و ئەوەش بارێکی نارەحەتی کۆمەڵایەتی زۆری بۆ دروست دەکات و ئاستی بەجێهێنانی کارەکەشی دادەبەزێنێت.

نیشانەی میزکردنی دووەمیش بریتییە لەلاوازی شەپۆلی میزەکەو درەنگ دەربەڕینی، نەخۆش بەخێرایی دەچێت بۆ تەوالێت وا

چاوەڕوان دەكات كـە میزەكـەی بەتوندی هەڵدەدات كەیەكسان دەبێت لەگەڵ ئەوهەستە زۆرەی هەیەتی دەربارەی پڕبـوونی میزەڵدانی، كەچـی لەوێ سـەری سوڕدەمێنێت كـەدەبینێت میزەكـەی وەك خـۆی چـاوەڕێی دەكرد وانەهات، بەڵكو دەچركە یا بیست چركە دواكەوت، لەپاشدا دەست دەكـات بـەدڵۆپ دڵـۆپ هـاتن بـەلاوازی و تەمـەڵی لەسـەرەتا، لەپاشـدا هێزەكەی بۆ پەیدا دەبێتەوە.

جـۆری سـێیەمیش لەنەخۆشـان هـەن، سـكالأدەكەن لەدەسـت لەدەسـتدانی توانایـان بەسـەر كـۆنترۆڵكردنی میزەكەیانـدا، چـونكە لەدەستیان دەردەچـێت و جلـەكانیان تـەڕدەكات بـێ ئـەوەی توانـای كـۆنترۆڵكردن یـا وەسـتانەوەیان هـەبێت. ئەمانـە ئـەو نەخۆشـانەن كەلەوەپێش هەستیان بـەوە نـەكرد بـچنەلای پزیـشك، و قـەبارەی میـزی ماوەیان زیادی كردووە، و میزەڵدانیان وەك بـالۆنێكی گـەورەی لێهـاتوەو پڕبووە لـە میـز تـا ئـەو رادەیـەی پزیـشك هەستی پێدەكات و دەزانێـت لەحـــەوزەوە ســـەری دەرهێنـــاوەو لەبنـــەوەی سكیـــشەوە لەســـەر بەرموسـوڵدانەوە بەرزبۆتـەوەو نزیـك بۆتەوەبـەناوك. رەنگـە لیترێـك یـا زیاتری لە میزی پەنگخواردوو تێدابێت.

رەنگە ئەم پەككەوتنەزۆرە بەرەبەرە دروست بێت و نـەخۆش هەستی پێ نەكات تائەوكاتەی كارەكـە دەگاتـە رادەی دەرچـوونی زۆروو بـەردەوامبوونی دووبارەبوونـەوە تـاوای لێـدێت دەبێتـە میزەچـوڕكێ، روكاری مەترسی لەمجۆرە نەخۆشانەدا ئەوەیە كەپەستانی میز تیایاندا لە میزەڵدان سەرنەكەوتووە دەگوێزرێتەوە بۆ هەردوو میزە جۆگـەو حـەوزی

گورچیله، و کشابن بەپێی ئەو میزەی تیایدا پەنگی خواردۆتەوە، لەئەنجامی ئەمەدا فرمانەکانی گورچیلە تێکدەچێت هەروەکو لەبەرزبوونەوەی رێژەی کریاتین و یوریا لە خوێندا دەبینرێت، کەبەمەش دەوترێت سەرنەکەوتنی گورچیلەیی.

رەنگە ئەم پەرەسەندنە مەترسیدارانە روبدەن نەخۆش هەر لێیان بێ ئاگابێت و نەزانێت چی روودەدات تاسەرنەکەوتنی گورچیلە دەبێتە راستیەکی واقیعی کەوای لێ دەکات ئارەزووی خواردنی نامێنێت و بەردەوام هێڵنج و رشانەوەی دەبێت و کێشی کەم دەکات و سەری لەکاتی بەئاگایی رۆژو خەوزراندنی شەودا، گێژدەبێت. و گەلێك نیشانەی مەترسیدارتری دیکەش.

لێکەوتەکانی هەڵئاوسانی پاك:

لێکەوتەکان لەحاڵەتە نەخۆشیەکاندا لەئەنجامی نەخۆشیە بنەرەتیەکەدا روودەدەن، و ئەگەرچی بەشێکی بنەڕەتی نەبێت لێی یا قۆناغێکی پێویست نەبێت کەرووبدات لە مێژوەکەیدا، بەڵام لە هەندێك نەخۆشدا روودەدات لەکاتێکدا هەندێکی دی دەمێننەوەو رودانیان دەکەوێتە کاتێکی دی کەرەنگە ماوەکە زۆربێت یا کورت ئەوسا روبدات، گرنگترین لێکەوتەکانی هەڵئاوسانی پاك ئەمانەی خوارەوەن:

یەکەم: پەنگخواردنەوەی بەتینی میز:

لە پێشترا باسی ئەوەمان کرد کەهەڵئاوسانی پرۆستات کاردەکات سەر ملی میزەڵدان و پەستان دەخاتەسەر جۆگەی میزەڕۆو

، ،بێتــەهۆی ڕێگــرتن لــە دەرپــەڕینی شــەپۆلی میــز بــەرەو دەرەوە،
،،،انەبەرچـاوی ئـەم کـارە ئاسـانە ئەگـەر زانیمـان کەپرۆسـتات دەوری
،، ـەرەتای جۆگەکــەدەدات، و هەڵئاوســانەکەی بێگومــان دەبێتــەهۆی
،ەســتان خــستنەسەری. لەپاشــتردا هۆکــارێکی دی هەیــە دەبێتــەهۆی
،،ادکردنی قەبارەی پرۆستاتەکە، کەبریتییە لـە گرژبـوونی ئـەو ماسـولکە
،ەرمانەی لە دیـواری پـارێزەری پرۆسـتات و ناوەوەیـدا هـەن، لەبەرئـەوە
گرژبـوونی ئـەم ماسـولکانەی دەوری جۆگـەی میزیـان داوە دەبێتـەهۆی
،ەستان خـستنەسەر جۆگەکـە، ئەمـە هـەروەکو ئـەوە وایـە پێـچراوەیەك
،ەپەت دەورەبدرێت لەپاشدا پەتەکە توند بکرێـت و گـرێ بـدرێت، گومـان
لـەوەدا نییـە پێـچراوەکە پەسـتانی لەسـەر دروسـت دەبێـت بـەپێی
،ەوتوندکردن و گرێدانەی لەپەتەکەدا دەکرێت، ئەم ماسـولکانەش بـەهۆی
ئــەم دەمارانــەی لــە کۆئەنـدامی سەمپەسـاویەوە پێیــان گەیـشتون
(کەخۆویست نین)، گرژ دەبن. و ریشاڵەکانی ئەم ماسولکانە وەرگرەکـانی
ماددەی نورئەدرینالینیان هەڵگرتووە کەئەم دەمارانـە دەیانرێـژن، ئەگـەر
بە تریە پێیان گەیشتن دەبنەهۆی گرژبوونیان. قەبارەی هەڵئاوسانەکەش
و گرژبوونی ماسولکەکان پێکەوە دەبنەهۆی ڕێگرێـك لەبـەردەم دابـەزینی
میـزو دەرپەڕاندنیـدا. لێـرەدا دەبیـنین کـە پەنگخواردنەوەکـە ڕوودەدات
کەئـەویش بـەرزترین پلـەی گرانـی میزکردنەکەیـە. لەراسـتیدا نەخۆشـی
پـەنگخواردووی تونـدی میـز هەسـت بـەئارەزوو دەکـات بـۆ میزکـردن و
بەهەموو هێزی هەوڵ دەدات میزبکات بێ ئەوەی یەك دڵۆپ بێت. و چـەند
هەوڵی دیکەی دا بۆئەوەی میزەکـە بێتـەدەرەوە هەسـت دەکـات ئـەوەی
دەیکـات کارەکــە خراپتردەکـات، ئەوکاتــە ئــارەق لەناوچــەوانییەوە

دادەبارێت و دەم و چاوی زەرد هەڵدەگەڕێت و چەند بڕوات بۆ تەوالێت هەروا دەگەڕێتەوە وەك خۆی. و لەو هۆکارانەی وادەکەن کەنەخۆش میز بەتوندی پەنگبخواتەوە، تەمەڵی کردنە لەبەجێهێنانی ئارەزووی بۆ میزکردن یەکسەر لەکاتی هەست پێکردنیدا، جا ئەمە بەهۆی تەمەڵی لەهەڵسانی لە جێگادا بێت لەشەوانی زستاندا یا پڕکاری بێت بەهۆی بارێکی فرمانی یا کۆمەڵایەتی کەبۆی ببێتەهۆی نارەحەتی لەکاتی بڕینی ئەو دانیشتنەی تیایدایە، هەروەها دیسانەوە لەو هۆکارانە ئەو ئاگاداریانەیە کە کورتیان دەکەینەوە:

١. بەکارهێنانی دەرمانە میزپێکەرەکان، بەتایبەتی ئەوانەی کاریگەریان خێرایە، کەدەبنەهۆی دەرپەڕینی لەپڕی بەشێکی زۆر لە میز بۆناو میزەڵدان کە دەکشێت و فراوان دەبێت تائەو رادەیەی ماسولکەکانی توانای کاریان نامێنێت.

٢. دەرمانە هێورکەرەوەکان و دژەکانی گرژبوون: ئەو دەرمانانەی بەکاردێن بۆ حاڵەتەکانی گرژبوون، هەرچۆنێك سەرچاوەیان بێت، زۆربەیان دەبنەهۆی خاوکردنەوەی ماسولکە نەرمەکان لەوانەش ماسولکەکانی میزەڵدان، لەپاشتردا دەبنەهۆی پەکیەك لە تواناو توانستیاندا بۆ دەستکردن بەمیزکردن یا بەردەوامی میزکردنەکە لەو دەرمانانەش کە زیان بەخشن بۆنەخۆشی هەڵئاوسانی پاك:

دەرمانەکانی چارەسەری بەرهەنگ (تەنگە نەفەسی) کۆن کە ئەفیدرین و ماددەکانی وەك ئەویان تیادایە.

٣. هروژاندنی سێکسی و مەی خواردنەوە، ئەوانە دەبنەهۆی سورهەڵگەڕاندنی پرۆستات و جۆگەی میز، کەدەبنەهۆی تەسککردنەوەی ڕێگای دەرپەڕینی میز و لەئەنجامدا پەنگخواردنەوە ڕوودەدات.

٤. بەرکەوتنی شەپۆلی هەوای ساردو پشێویەکانی کۆڵۆن و گرفتی کەهەرهەموویان ئەو هۆکارانەن کەدەبنەهۆی سورهەڵگەڕان و ئەگەری ڕوودانی پەنگخواردنەوەی توند زیاددەکەن.

دووەم: پەنگخواردنەوەی درێژخایەن: لەوەپێش ئاماژەمان پێدا، کە زیادبوونی قەبارەی میزی ماوە لە میزەڵداندا پاش کرداری میزکردن بە زیادبونێکی پلە بەپلە دەگاتە ئەو رادەیەی میزەڵدان بەدرێژایی کات پڕبێت لە میز، لە پێشەوە ئاماژەکان بەمەترسی ئەم بارە کرد کە دەبێتەهۆی خراپبوونی فرمانەکانی گورچیلەکان.

و مەترسی حاڵەتەکەشی لەوەوە دێت کە نەخۆش هەستی پێناکات و سکاڵای لەدەست ناکات، بەڵکو پزیشك خۆی بە لێنۆڕینی کلینیکی یا بە تیشك بۆی دەردەکەوێت، ئێمە زۆر ئاگاداری نەخۆشێکمان کردەوە کە پەنگخواردنەوەیەکی درێژخایەنی میزی هەیە کەچی سەری سوڕما لەوەی گوێی لێیەو لەو بارەیەوە کەوتە گفت و گۆ کە بە پێچەوانەوە هەموو دەخولەك جارێك میزدەکات، بێگومان ئەو نازانێت کە میزەڵدانی بەردەوام پڕە و ئەو میزەی دەیکات هیچ نیە جگە لە کەفێکی زیاد، و بەردەوام و لەماوەی کورت کورتدا دوبارە دەبێتەوە تاکار دەگاتە پەیدابوونی میزەچوڕکێ بۆئەو میزەی لە پڕەکە زیاترە.

سـێیەم: خـوێن بـەربوونی میـزی: لەوانەیـە هـەر لەخۆیـەوە خوێنبـەربوون رووبـدات لەئـەنجامی تـەقینی هەنـدێك مولوولـەی خـوێنی جیـاواز لەناوچـەی ملـی میزەڵدانـدا، و لەوانەشـە لەئـەنجامی خستنەژوورەوەی ناوبین یـا قەسـتەرە بـەهۆی جۆگـەی میـزەوە لەلایـەن پزیـشکەوە رووبـدات، لەوانەیـە خـوێن بەربوونەکـە لـە دیوارەکـانی میزەڵدانـەوە بێـت پـاش بەتاڵکردنەوەیـەکی کتـوپڕ بـەهۆی راکێـشانی میـزەوە (قەسـتەرە) لـە حاڵەتـەکانی پەنگخواردنەوەیـەکی زۆر یـان درێژخایەنـدا.لەوانەیـە خوێنبەربوونەکـە تونـدو خێرابێـت بەشـێوەیەك کەخوێن لە میزەڵداندا بمەیەت پـێش ئـەوەی نـەخۆش میزەکـەی بکـات و ئـەم جەڵتـەی میزەڵدانـە وەك هـەوير وایـە، لەوانەیـە ببێتـە هـۆی پەنگخواردنەوە کاتێك لەناو ملی میزەڵداندا دەگیرێت لەئەنجامی هەوڵدانی نەخۆشدا بۆ میزکردن.

چوارەم: هەوکـردنە میکـرۆبییەکان: بوونی میزی نیـشتوو لـە میزەڵدانـدا وای لێـدەکات ببێتـە نێـچیرێکی ئاسـان بـۆ هێرشـی میکرۆبـی ئەگـەر میکرۆبـەکان رێگـای چـوونە ژورەوەیـان دۆزیبـەوە، و زۆرجـاریش ئەمە لەئـەنجامی قەسـتەرە کـردن (میزپێکـردن لـەرێگای بـۆری بەچـوکدا بردن) یان لێنۆڕین بەناوبینەوە روودەدات، لەبەرئەوە پێویـستە رەچـاوی پاکژکردنەوەیەکی وردی ئەو ئامێرو دەسـتانە بکرێـت کەئـەم کـارو بارانـە ئـەنجام دەدەن، رەنگـە وا باشـتریش بێـت کەوەسـفی دژە میکـرۆب بـە (ئەنتی بایوتیك) ێکی مەودا فراوان بکرێت بۆ نەخۆش سەرەڕای پاکژکاری و پاکوخاوێنی.

کاتێك هەوکردن ڕوودەدات لەوانەیە تەنها میزەڵدان بگرێتەوە، ئەوەش کارێکی ئاسانەو ئەگەر بوشە هۆی زیادکردنی ژمارەکانی میزکردنیش و چەندجارە بوونیان و دەرکەوتنی سوتاندنەوە لەمیزکرداندا بۆ جاری یەکەم. با خوێنەر سەرنج بداتەئەوەی کەسوتانەوە لەناونیشانەکانی هەڵئاوسانی پاکدا باس نەکراوە، واتە بوونی هەر ئازارێك لەکاتی میزکردندا مانای وایە ڕوودانی لێکەوتنەوەو ماکە. و لەهەندێك حاڵەتیشدا میکرۆب بەرەو دەرچەی جۆگەی هاوێژەر دەڕوات و لەوێشەوە بەرەو بوربوخ و لەناو گوندا.

ئەوسا نەخۆش سکاڵا لەدەست هەڵئاوسانی گوون و سورهەڵگەڕاندنی پێستی تورەکەی گوندا دەکات، هەروەها بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی کەلەرزو ئازاری جیاجیا لەناولەشدا لەگەڵدایە.

لەهەندێك حاڵەتی دیکەشدا کەتارادەیەك دەگمەنە میکرۆب دەگاتە ناو گورچیلە،و هەوکردنێکی تیژی تیادا دروست دەکات کەلەگەڵیدا پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوەو ئازار لە کەلەکەدا دروست دەبێت.

پێنجەم: بەردەکانی گورچیلە: بوونی میزی ماوە، بەتایبەتی کەلەگەڵیدا توشبوونی میکرۆبی هەبێت، دەبێتەهۆی ئەوەی لەهەندێك حاڵەتدا خوێیەکان لەمیزدا بنیشن لە شێوەی بەردی هەمەجۆردا کەوا لەنەخۆش دەکەن زۆر بەگران بتوانێت میز بکات بەهۆی هەڵئاوسانەوە کەدەبێتە هۆی تەسککردنەوەی جۆگەکە، و ئەم بەردانە دەبنەهۆی نارەحەتیەکی زۆر بۆنەخۆش لەبەرئەو ئازارەی لەکاتی میزکردندا

هەیـــەتی، هـــەروەها گزاندنـــەوەی میزەڵـــدان و زیـــادکردنی جارەکـــانی میزکردن، سەرەڕای حاڵەتە بنەڕەتیەکە.

دیاریکردنی هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات:

ئەو نەخۆشـیانەی بەدرێـژیی لێـیان دوایـن ئەوانـەن کەنـەخۆش هەسـتیان پێـدەکات و وای لێدەکـەن بـچێت بـۆلای پزیـشك، وبوونیـان لەنەخۆشێکدا کەلەپەنجاساڵی تێپـەڕیبوبێت سـەرنج رادەکێـشێت بـەوەی کەئەگەری توشبوونی هەڵئاوسانی پاکی هەبێت بەڵام خۆی پێی نازانێـت. پێویـستە خوێنـەر ئـەوە بزانێـت کەئـەم نیـشانانە لەنەخۆشـی دیکـەوە پەیدابوون و بەتەنها هی نەخۆشی هەڵئاوسانەکە نین، لەوانەیە لەئەنجامی هەوەکانی میزەڵدانی ئاسایی یا سیل یا بوونی بەردی یـان وەرەمـەوە بـن یا هەندێکیان هی نەخۆشیەکانی کۆئەندامی دەمـار بـن، و راسـترینیان لـە لێنۆڕینی دواییدا ئەوەیە کەپزیشك بە لێنۆڕین و ئەنجامی ئەو پـشکنینانە دەیدۆزێتەوە کە نەخۆش رادەسپێرێت بۆئەوەی بیان کـات. گـوێگرتن لـە سکالأی نەخۆشەکە دەربارەی ئەوەی بەدەستیانەوە دەناڵێنێت هەنگاوی یەکەمە لە رێگاکەدا. ئەگەر پزیشکەکە هەستی کرد کە هەڵئاوسان هەیـە، ئەوسا ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەنێت.

یەکەم: لێنۆڕینی کلینیکی گشتگیر: بەردی بناغە تیایدا بریتییە لە لێنۆڕینی کۆمی کە پزیشك پەنجەی دەباتـە چـورەوەو وبـەرەو دیواری پێـشەوەی رێکـە، بـەوە دەتوانێـت دەسـت بـدات لـە پرۆسـتات و مەزەندەی قەبارەکەی بەشێوەیەکی گشتی بکات (وێنەی ٥) و شـارەزایی پزیشکەکە دەریدەخات کەئایا سروشتییە یـا ناسروشـتییە، بەشـێوەیەکی

بنەڕەتی دەتوانێت هەڵئاوسانەکە لەزۆربەی کاتدا دیاری بکات. هەروەها پزیشکەکە ئەوەشی لەبیر ناچێت کەلەلێنۆڕینی سك لەسەر موسوڵدانەوە وردبێتەوە بۆئەوەی کە دڵنیابێت کەهیچ پڕبوونێکی میزەڵدان لە میزەڵداندا پەنگی نەخواردۆتەوە. درێژەبڕگەیەکی لەناوچەی حەوزدا، لەسەرەوە تێبینی میزەڵدان و دیوارە ماسولکەییەکەی دەکرێت، هەروەها دەرچەی بۆری میز لەناو میزەڵدان و چۆن میزەڕۆ پرۆستات دەبڕێت. هاوێژە جۆگەش لەپشتەوە دەگاتە میزەڕۆ کە پرۆستات دەبڕێت.هەروەها تێبینی نزیکی زۆری ڕێکە لە پرۆستات و دیواری پشتەوەی میزەڵدان دەکرێت کە دەتوانرێت لە ڕێگای ئەوەوە لێنۆڕینی بکرێت.



وێنەی (٥)
درێژەبرگەیەك لەناوچەی حەوزدا سەرنج بدەرە سەرەوە بۆشایی میزڵدان و دیوارە ماسۆلکەکەی دیارە هەروەها کونی بۆری میز لەناو میزڵدانداو جۆگەی میز بەپرۆستاتدا دەروات، هاوێژە جۆگە لەپشتەوە نوساوە بەجۆگەی میزەوە هەروەها سەرنج بدەرە نزیکی ڕێکە لەپرۆستاتو دیواری پشتەوەی میزڵدان
کە دەتوانرێت لەوێوە لێنۆرینی بۆ بکرێت.

دووەم: لێنۆڕین بەشەپۆلی سەروو دەنگ لە ڕێگای کۆمەوە:

بریتییە لە لێنۆڕینێکی تارادەیەك نوێ و بەهۆیەوە دەتوانرێت

رەهەنـدەكانی پرۆسـتاتەكەو قەبارەكـەی بزانرێـت هــەروەها دەتوانرێـت قــەبارەی شـانە هەڵئاوساوەكەشـی دیـاری بكرێـت و لەقــەبارەی گـشتی پرۆستاتەكە جیابكرێتەوە.

ئەم لێنۆڕینـە توانـای جیاكردنـەوەی هەڵئاوسـانی پـاكی لەوەرەمی شێرپەنجەیی لە زۆربەی حاڵەتەكانـدا هەیـە.لێنـۆڕینی شـەپۆلە دەنگییـەكان وا لەپزیـشك دەكـات بتوانێـت بـڕی میـزی ماوە لە میزەڵداندا دوای میزكـردن بزانێـت. ئەمـەش بایـەخی لـە دیاریكردنی هێڵی چارەسەری نەخۆشەكەدا هەیە.

سێیەم: لێنۆڕین بەتیشك: تیـشكی ئاسـایی هەربـەدێك لـە میزەڵدانـدا یـا لـەبۆری میـز یـا لـە گورچیلەدا هـەبێت دەری دەخــات، ئەمــەش كارێكــە كەپێویــستە پزیــشك بیزانێــت بــۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتی كۆئەندامی میز بەشێوەیەكی گشتی.

راكـان دەربـارەی تیـشكە بۆیـەیی و راددەی پێویـستی بۆی، جیاوازە بەڵام دەربارەی پێویـستی بـەكارهێنانی لەهـەموو ئـەو حاڵەتانـەی كەبـەربوونی خـوێنی میـزی لەگەڵدایـە، هـەموو زاناكان كـۆكن. ئـەوەش بۆئەوەیـە سەرچـاوەكە دیـاری بكرێـت و ئــــەوەش دەربخرێــــت ئایــــا هەڵئاوســــانەكە خۆیــــەتی یــــا لەسەرچــــاوەیەكی دیكــــەوە هــــاتووە كەلەوانەیــــە زۆر مەترسـیدارتربێت و زۆرتـریش پێویـستی بـە چارەسـەر هـەبێت لەچاو هەڵئاوسانە پاكەكەدا.

تیشکی بۆیەکە بڕۆکەیەکی تارادەیەك ڕاست دەربارەی قەبارەی هەڵئاوسانەکە دەدات کە تیایدا "دەردەکەوێت کەبۆشاییەکی پڕی لەملی میزەڵداندا" هەیە، هەروەها تارادەیەك بڕی میزە ماوەکە دیاری دەکات "وێنەی ٦".



وێنەی ٦

هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات هەروەك لە تیشکی بۆیەییدا دەردەکەوێت ڕەنگە سپیەکە بریتییە لە بۆشایی میزەڵدان کە پڕە لەو میزەی بۆیەکەی تێدایە و تێبینی کەم پڕبوونی بەشی بنەوەی میزەڵدان دەکرێت کەتیایدا پرۆستات بەرزبۆتەوە بۆسەرەوە.

چوارەم: شیکاری: بەشێوەی کیمیایی میز شیکار دەکرێت بۆ دۆزینەوەی شەکرو پرۆتین، هەروەها بە میکرۆسکۆبیش سەیر دەکرێت بۆ

گەڕان بەدوای خانەکێمییەکان و کریستاڵی خوێ و لوولەکان و گۆیە خوێنەکاندا کەلەوانەیە پێویست بەگەڕانی زۆرتر بکات.

هەروەها چاندنی میکرۆبی بۆ میزەکە دەکرێت بۆ دۆزینەوەی میکرۆبەکان، و خوێنیش شیکاردەکرێت بۆ مەزەندەکردنی ڕێژەی هیمۆگلۆبین و ئاستی شەکر لە خوێنداو خێرایی خوێن گیرساندنەوەو مەین. بەڵام گرنگترین شیکارییەکانی خوێن بریتییە لەدەرخستنی ڕێژەی کریاتین و یوریا، چونکە هەردوکیان ئاماژەن بۆ باش کارکردنی گورچیلەکان و تاچەند کارەکانیان ئەنجام دەدەن.

لەم ساڵانەی دوایشدا خوێن شیکاری داهات بۆزانینی خەستی ماددەیەکی تایبەتی کە خانەکانی پرۆستات دەریدەدەن هیچ خانەیەکی دیکەی لەش دەرینادەن. کەبریتییە لە ئەنتیجنی پرۆستات (P.S.A.) و خەستیەکەی کەمێك لەحاڵەتەکانی هەڵئاوسانی پاکدا بەرزدەبێتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی دیار لە حاڵەتەکانی شێرپەنجەی پرۆستاتدا چەندبارە دەبێت.

پێنجەم: لێنۆڕین بەناوبینی میزەڵدان: ئەوە دەریدەخات کەنوکی پرۆستات چەندە لەناو پرۆستاتدا، هەروەها دەریدەخات، کەئەمە گرنگیشە، چ نەخۆشیەك لە میزەڵدان خۆیدا هەیە بەتایبەتیش، دەردەکەوێت کەخۆێن لەمیزدا هەیە کەلەوانەیە لەوەرەمێکی میزەڵدانەوەبێت نەك لەهەڵئاوسانی پرۆستاتەکەوە.

شەشەم: هەڵسەنگاندنی گشتی نەخۆشەکە: لەبەرئەوەی نەخۆشی پرۆستات سەر بە کۆمەڵەی بەتەمەندا چوەکانن، لەبەرئەوە

ئەگەرێکی بەهێز هەیە کەکەسەکە توشی بەرزەپەستانی خوێن یا رەقبوونی خوێنبەرەکان، یا تەسکبوونەوەی دڵەخوێنبەر، یا هەوی درێژخایەنی بۆریچکەکان یا بەریشاڵبوونی جگەر، یا ئیفلیجی نیوەیی و نەخۆشی دیکەی کۆئەندامی دەمار... بووبێت، ئالێرەوە، پێویست وادەکات نەخۆش ببرێت بۆلای پزیشکی هەناو و پسپۆڕی دڵ، چونکە راپۆرتی ئەوان لەوانەیە ببێتەهۆی دورخستنەوەی ئەگەر یەکێکیان یا هەردوکیان ئەوەیان پیشاندا کەنەخۆشەکە توانای وەرگرتنی ماددەی سڕکەرو نەشتەرگەری بەهیچ جۆرێك نیە، یا نەشتەرگەرییەکە هەڵگیرێت بۆ ماوەیەکی دی ئەگەر رێگرەکە کاتی بوو. لەنمونەی ئەم ئەگەرەی دوایی، ئەگەر حاڵەتەکە واپێویستی کرد نەشتەرگەری پرۆستات بکرێت و نەخۆشەکە ئەوەی دەرخست کەلەپێشدا توشی جەڵتەی ناو خوێنبەری دڵ بووە لە پێش مانگێك یا دوومانگەوە، ئەمە بە رێگرێکی کاتی دادەنرێت، چونکە دەتوانرێت نەشتەرگەرییەکە لەدوای شەش مانگ بکرێت لەبەرئەوەی حاڵەتی نەخۆشەکە بەدرێژی ئەو ماوەیە جێگیرە.

چارەسەری هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات:

ئەوە هەڵەیەکی دیارە کە پزیشك تەنها یەك هێڵی چارەسەر بۆنەخۆشی هەڵئاوسانی پاك دیاری بکات و بۆ هەموو نەخۆشانی جێبەجێ بکات، لەبەرئەوەی نەخۆشەکان لەگەڵ یەکتریدا جیاوازن و پێویستە رەچاوی ئەمە بکرێت لەکاتی پەنا بردنە بەر چارەسەرکردندا، لەتەمەندا جیاوازن، چونکە نەخۆشی شەست ساڵە وەك نەخۆشی نەوەدساڵە نییە، و لەو نەخۆشیانەش کە دەیگرن سەرەڕای

نەخۆشیەکانی پرۆستاتەکە، چونکە ئەو نەخۆشەی توشی ئیفلیجی بووە و لەجێگادا کەوتووە وەك ئەوی دی نییە کە کارەکانی دەکات و ژیانێکی چالاکی بەبەرهەم دەژی، هەروەها قەبارەی هەڵئاوسانەکەو پلەی ئەو نیشانانەی کەنەخۆش هەستیان پێ دەکات و سکالآیان لەدەست دەکات دەبێت حسابی بۆ بکرێت. دیسانەوە لەگرنگترین هۆکارەکان ئەوەیە کەئایا نەخۆشەکە بەتەنها هەڵئاوسانە یا ماك و لێکەوتەی دیکەی بەسەرداهاتووە، وەك پەنگخواردنەوەی توند یادرێژخایەن، یا بوونی خوێنبەربوونی میزی دووبارە بووەوە، و ئەگەر ئێمە حاڵەتی هەردوو گورچیلەکەمان و توانایانمان خستە پشت گوێ، ئەوا دەکەوینە هەڵەیەکی پڕمەترسیدارەوە.

بۆئەوەی کاروبارەکان لە مێشکی خوێنەردا تێکەڵ نەبن نەخۆشەکان دەکەین بەسێ کۆمەڵەوە:

کۆمەڵەی یەکەم: ئەو کەسانەی بەلاوەکی بێئەوەی نیشانەکان هیچ ناخۆشی و دڵەراوکێیەکی بۆ دروست کردبن و بێ ئەوەی لێکەوتەیان هەبێت هەڵئاوسانەکەیان تیادا دۆزراوەتەوە. ئەوانەش کەنیشانەی ساکاریان تیادا دەدۆزرێتەوە وەك دڵەراوکێ دەربارەی میزکردن دووجار یا سێ جار لەکاتی شەودا، یا هەندێك لاوازی لەکاتی دەرپەڕاندنی میزدا، ئەمانەشیان دەخرێتەپاڵ. ئەم نەخۆشانە چارەسەریان ناوێت، بەڵکو تەنها ئامۆژگاری ئەوەیان دەکرێت کەسەردانی پزیشك بکەن بۆ بەدواداچوونی حاڵەتەکەیان بە شێوەیەکی خولی، و مێژووی لێنۆڕینەکانیان بۆ دیاری دەکات و ئاگاداریان دەکاتەوە

بەدورکەوتنــــەوە لــــەو هۆیانــــەی دەبنــــەهۆی پەنگخواردنــــەوە، وەك شــــەپۆلەکانی هــــەواو و زۆر کــــاری ســــێکس کــــردن، و ئــــەلکهول و ئــــەو دەرمانانەی لەوەپێش ئاماژەمان پێدان، کــەبریتین لــە هێورکــەرەوەکانی کــۆڵنج و میــز پێکــەرەکان و دژە هەســـتداریەکان و هەنــدێك دەرمــانی بەرزەپەستانی خــوێن.ئامــانجیش لەبەدواداکــەوتنی ئــەمجۆرە نەخۆشانە تەنها بۆ هێشتنەوەی پەیوەندی نییە لەنێوان خۆی و پزیشکەکەدا، بەڵکو بۆئەوەیە کەسەرلەنوێ حاڵەتەکەی هەڵسەنگێنرێت لەهەموو سەردانێکدا کەدەیکات، خۆئەگەر هەڵئاوسانی پرۆستاتەکە بەخێرایی دەردەکرێت یا بڕی میزی ماوە بەشێوەیەکی ئاشکرا زیاد دەکات یا هەندێك لێکەوتەی بەسەردا هاتووە، یا بەپزیشکەکەی وت کە بارودۆخی کەسێتیەکەی داوای ئەوەی لێ دەکات بگوێزرێتەوە بۆ شوێنێك کەتواناکانی چارەسەری تێدابێت، لەوانەیە پزیشك ئامۆژگاری ئەوەی بکات کەنەشتەرگەری بکات.

کۆمەڵـەی دووەم: بـریتین لـەو نەخۆشـانەی کەبەدەسـت نیـشانە ناڕەحەتەکانـەوە دەنـاڵێنن، وەك بێبـەش بـوون لـە نوسـتنی بەردەوام بەهۆی دووبارەبوونەوەی دەرپەڕاندنی میز و کێشانی ئـەرکێکی زۆر بۆئـەوە، و ڕوودانـی هەنـدێك لێکەوتـە، لـەم حاڵەتانـەدا ئەمانـە پێویستیان بەچارەسـەری دەرمـانی هەیـە، و چارەسـەری دەرمـانیش بـۆ هەڵئاوسانی پرۆستات لە نیوەی یەکەمی سەدەی بیستدا نـەدۆزرابووەوە، و نەشتەرگەری تاکە چارەسەربوو.

و بیرۆکــەی گــەڕان بــەدوای دەرمانێکــدا لەســـەرەتادا زۆر بەشەرمەوە باس دەکرا، پزیشکەکان لێوەرگیراوەکانی پرۆجیسترۆنیان

بـــەکاردەهێنا، کـــە هۆرمۆنێکـــە دەردراوەکـــانی ژێرمێـــشکە رژێـــن رادەوەستێنێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بەرئەنجامـەکانی زۆر هانـدەر نـەبوون. بـازدانی دووەمـیش شـتێك نـەبوو هەرلەخۆیـەوە پەیـدابووبێت، بەڵکو لەئەنجامی توێژینەوەیەکدا هات دەربارەی تێگەیشتن لـە چۆنیەتی کارلێکردنی پرۆستات بـەو کاریگـەرە هۆرمۆنیانـەو وەلاّمدانـەوەی بۆیـان. دۆزینـــەوەی بـــوونی ئـــەنزیمێکی دیـــاریکراو کـــە لـــە پرۆســـتاتدا هەیـــەو تێستۆستیرۆن دەگۆڕێت بـۆ ماددەیـەك کـە کاریگـەری چـەند جارە... و ورياکـەرەوەی گەشـەیەو هەڵئاوسـان خـاڵی گۆڕانـە لـەدوای ئەم... تـ...را ماددەیەك دروست بکرێت ببێتـەهۆی وەسـتاندنی ئـەم ئەنزیمە. وب...وە... تێـستۆستیرۆن کاریگـەری کـەم دەبێـت و هەڵئاوسـانەکە لـە هو...اری گەشەکەی بێ بـەش دەکرێت، ئـەم ماددەیـەش بریتییـە لـە فیناسـتراید، کەلەرێگای دەمەوە وەردەگیرێت، و دەشـبێت نـەخۆش بەدرێـژایی ژیـانی وەری بگرێت.

لێکۆڵینـــەوەکانیش پیـــشانیانداوە کەبـــەکارهێنانی دەبێتـــەهۆی چاککردنی نیـشانەکان، و جارەکـانی میزکـردن کـەم دەکاتـەوە، وتوانـای میزەڵدان بۆ بەتاڵبوونەوە زیاددەکات،هەروەها لێنۆڕینی تیـشکی دەنگـی توانـای کرژبوونـەوەو چـوونەوەیەکی هەڵئاوسـانەکە بـە نزیکـەی ٢٥٪ ی قەبارەکەی پێش چارەسەرەکە دەکات.

هەروەها تێگەیشتنی رۆڵی ماسولکە نەرمەکان لـە پرۆسـتاتداو بەرگەکـەی لـە بـەرگریکردنی شـەپۆلی میـز بـووە هـۆی پەیـدابوونی ئـەو دەرمانانەی دەبنـە هـۆی خاوکردنـەوەی ئـەم ماسـولکانەو ئـەوەش رێگـا

لەبەردەم میزەکەدا خۆش دەکات، لەرێگای داخستنی ئەو وەرگرانەی کەلەریشاڵەماسولکەییەکاندا هەن. واتە ئەوانەی کەوریاکەرەوە دەمارییەکان وەردەگرن و دەبنەهۆی گرژبوونی ماسولکەکان. ئەم کۆمەڵە دەرمانە دیسانەوە لەرێگای دەمەوە بەکاردێن، و کاریگەریشیان لە حاڵەتەکانی گران میزکردندا خێرایە، بەلام کارناکەنەسەر قەبارەی پرۆستاتی هەڵئاوساو لەوانەش بوزاسین و ئەلفوزوسینە.

رەنگە خاڵی گرانی لەچارەسەری دەرمانی بریتی بێت لەبەرزبوونەوەی نرخی دەرمانەکەو پێویستی بەکارهێنانی بەشێوەیەکی بەردەوام. چونکە ئەم حاڵەتە دەبێتە گرانیەکی زۆر لەسەر ئەوانەی دەستکەوتیان کەمەو سیستمەکانی دڵنیایی نایانگرێتەوەو ناچاردەبن پارەی ئەم دەرمانانە لەو داهاتە دیار و کەمەیانەوە بدەن لە کۆمەڵگایەکدا کە رۆژانە نرخی پێداویستیەکان تیایدا بەرز دەبێتەوە.

و بەراستیش ژمارەی حاڵەتەکانی هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات کە پێویستی بە نەشتەرگەری هەبێت بە شێوەیەکی ئاشکرا پاش دەرکەوتنی ئەم دەرمانانە دابەزیوە، و بەتایبەتیش کاریگەرییە لاوەکیەکانیان – جگە لە پارە تێچوون – دەتوانین بڵێین هەر نین. بەلام ژمارەیەك نەخۆش بۆ ئەم چارەسەری دەرمانیە یا یەکێکی دی وەلامیان نیە، و ناڕەحەتیەکانی میزکردن تیایاندا زیاددەکات یا لێکەوتەیان بۆ دروست دەبێت و لەو حاڵەتانەدا نەشتەرگەری باشترین چارەسەریانە.

کۆمەڵەی سێیەم: ئەوانەن کەچارەسەری دەرمانی هیچی بۆ نەکردوون و ئەنجامی بەدەست نەهێناوە، یا ئەوانەی لەپڕ هەستیان کرد

به پەنگخواردنەوەی دووبارەبووەوەی میز یا خوێنبەربوونی میزیان هەیە. یا هەڵئاوسانەکەیان بووە دووئەوەندە بەهۆی دەرکەوتنی بەرد یا تووشبوونی میکرۆبەوە. بەشێوەیەکی گشتی هەموو ئەوانە پاڵێوراون بۆ نەشتەرگەری کەکێشەکەیان ناهێڵێت ژیانیان سروشتی دەکاتەوە.

چارەسەری نەشتەرگەری:

کرداری دەرهێنانی نەشتەرگەری بۆ هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات لەو کردارە کۆنانەیە لەسەدەی پێشوودا دەستکرا بەکردنیان، وتائێستاش بەپێی پێشکەوتنەکانی زانست و تەکنۆلۆژی چاکسازی و پەرەپێدانی تیاداکراوە، تاوای لێهاتووە تارادەیەکی زۆر بۆتەکردارێکی دڵنیاکار.

ولەگەڵ ئەوەی کاتێك بڕیارماندا لەسەر ئەم بابەتە بنوسین وامان بەباش زانی خوێنەر نەخەینە ناو وردەکاری نەشتەرگەری و ژمارەو ئامارەکانەوە کەبۆ ئەو هیچ ناگەیەنن بەڵکو دەیخەنە ناو گێژاوەوەو و لە مێشکیشدا دڵەراوکێیەکی بۆ دروست دەبێت کەهیچ پێویست ناکات. بەڵام لەبەر ئەو هەموو پرسیارەی لەنەخۆشەکانەوە رووماان تێدەکات کاتێك ئامۆژگارییان دەکەین کەنەشتەرگەری ئەنجام بدەن، لەبەرئەوە ناچاردەبین هەندێك کاروبار روون بکەینەوە.

ئامانج لەنەشتەرگەرییەکە رێگاکەی هەرچۆنێك بێت، بریتییە لەلابردنی هەڵئاوسانەکە بەتەواوی بێئەوەی بەلای پارێزەرەری نەشتەرکاردا بچین کە بریتییە لەشانەیەکی بنەڕەتی پرۆستات، کەتوشی لەناوچوون و پوکانەوە بووە. ئێمە مەبەستمان بووە ئەمە بخەینە بەرچاو

لەکاتی راڤەی ئەو گۆڕانکارییانەی لە حاڵەتەکانی هەڵئاوسانی پاکدا ڕوودەدەن.

دووجۆری سەرەکی لەکردارەکان هەن کەئەم ئامانجە بەدەست دەهێنن.

هەرچی جۆری یەکەمە بریتییە لەنەشتەرگەری تەقلیدی کەلەرێگای درزتێکردنێکی دیواری سکەوە، لەژێر ناوك و لەسەر موسوڵدان دەکرێت و پێست و ماسولکەکان دەگرێتەوە کەلەوانەیە بەدرێژی یا بەپانی بێت بەپێی ئەوەی نەشتەرگەرەکەبەباشی دەزانێت. ئەوسا نەشتەرگەرەکە دەست دەکات بەلابردنی هەڵئاوساویەکە لەرێگای بردنەژورەوەی پەنجەی لەو هێڵەی کەوتۆتە نێوان هەڵئاوسان و پارێزەرەنەشتەرگەرییەکەوە، ئەمەش هەروەك ئەوە وایە کەکەسێك پەنجەی بەرێتەنێوان پرتەقاڵێك و توێکڵەکەی بۆئەوەی لەیەکیان جیابکاتەوە.لێرەدا پرتەقاڵەکە بریتییە لەشانەی هەڵئاوساو و توێکڵەکەش بریتییە لە پارێزەری نەشتەرگەرییەکە.

لێرەدا، هەڵئاوسانەکە بەتەواوی لادەبرێت هەروەك یەك بارستە، ئەوەش وادەکات ئەگەری هەڵەکردن لەبەشێکدا تارادەیەك کەمە.

جۆرەکەی دیکەی نەشتەرگەرییەکە بریتییە لەدەرهێنان بەهۆی ناوبینی نەشتەرگەریی بڕەرەوە(رزکۆسکۆب)، لەم شێوازەدا نەشتەرگەرەکە سکی نەخۆشەکە یان هەر شوێنێکی دیکەی ناکاتەوە. بەڵکو ناوبینە بڕەرەکە لەرێگای میزەڕۆوە دەخاتە ژوورەوە بەهۆی کونە دیارەکەی دەرەوەی. و بەهۆی ئەم ئامێرەوە کەبەتەلێك کۆتایی دێت کە

هەروەکو نالّی ئەسپ وایە و شەپۆلی کارەبایی پێدەگات وای لێدەکات تاپلەی سووربوونەوە گەرم بێت، و بەسەر ئەو هەڵئاوسانەی دەمانەوێت لای ببەین بەچەقاندنە ناویەوە و بەجولاّندنی هاتن و رۆیشتن پیایدا، و لەهەرجارێکدا ئەوەندە لەشانەکە دەبرێت کەیەکسانە بە پێچکردنەوەی لەشانەکەدا، ئەمەش هەروەکو ئەو فشارە وایە کەدارتاش بەکاری دەهێنێت بۆ برینەوەی لەوحێکی تەختەیی.

بەرئەنجامی کارەکە لابردنی هەڵئاوساوییە رەگ داکوتاوەکە، کە پارچە پارچە دەکەوێتە ناو بۆشایی میزەڵدانەوە و نەشتەرگەرەکە لەرێگای ناوبینەکەوە لێیان لادەبات، هەموو ئەم هەنگاوانە لەژێر دیدی نەشتەرگەرەکەدا بەهۆی هاوێنەی ناوبینەکەوە یا لەسەر شاشەی ئەو تەلەفزیۆنەی بەهاوێنەکەوە بەندە، دەیانبینێت، نەشتەرگەرەکە کاتێك بەچاو ریشاڵەکانی پارێزەری نەشتەرگەرییەکەی دی، ئیتر کارەکە دەوەستێنێت، بەوەدا دەزانێت کەبەتەواوی هەڵئاوسانەکەی لابردووە، لابردنی ناوبینی بەهەموو مانای وشە کردەیە. ئەوەی نەخۆش دەیڵێت کەرازی نابێت لەسەر کردارەکە بەهۆی ناوبینەوە راست نییە، چونکە ئەمەی دوایی نەشتەرگەرییەکی تەواوە ئەگەرچی سك تیایدا برینداز ناکرێت.

رەنگە نەخۆش پرسیارمان لێ بکات: کام لەدوو کردارەکە راستە؟ لەراستیدا هەردوو شێوازەکە لەزۆر رووەوە هاوبەشی دەکەن، و هەردوو وەك یەکن، و یەکێکیان لەهەندێك کاروباردا بەسەر ئەوی دیدا سەرکەوتووە، و ئەوی دووەمیش لەهەندێك کارو باری دیکەدا.

دوور له بەراوردکارییەوە، ئاشکرایە لابردنی ناوبینی پێویستی بەژورێکی نەشتەرگەری ئامادەکراو هەیە بۆ کردنی ئەمجۆرە نەشتەرگەرییە، هەروەها کۆمەڵێك دەزگاو ئامێری ورد، و جێگرەوەیان لەبەردەستدا ئەگەر هەندێکیان لەکاتی نەشتەرگەرییەکەدا پەکیان کەوت. وەك سەرچاوەی روناکی بۆ ناوبینەکەو سەرچاوەی کارەبا بۆ تەلی برەرو دەزگای لێکردنەوەو شتنی بەردەوام. تاکۆتایی ئەم وردەکارییە کەنەشتەرگەرەکە پێش نەشتەرگەرییەکە دڵنیا دەبێت لە ئامادەکردنیان. هەرچی نەشتەرگەری تەقلیدی هەیە، رەنگە خوێنەر تێبینی ئەوەی کردبێت کەپشت بەپەنجەکانی نەشتەرگەرەکە دەبەستێت، ئەوەی کە تەنانەت لەنەخۆشخانەیەکی لادێیەکی بچوکیش دەست دەکەوێت، من چەندەها نەشتەرگەری وام لەهەرە خراپترین بارودۆخ و لەکەمترین ئامادەکاری پێداویستیدا کردووە وا دەردەکەوێت کەلابردنی ناوبینی شێوازێکی نایاب بێت، لەوبارەیەشەوە کەنەخۆش پاش چوار یا پێنج رۆژ نەخۆشخانە بەجێدەهێڵێت لەکاتێکدا نەخۆشی نەشتەرگەری تەقلیدی پێویستی بەهەفتەیەك تا دوانزە رۆژ مانەوە بەلایەنی مامناوەندییەوە هەیە. و ئەم کارەش زۆر بایەخی لەم رۆژگارەدا هەیە لەبەربەرزبوونەوەی نرخی مانەوە لە نەخۆشخانەکاندا.

کرداری لابردنی ناوبینی بەشێوەیەکی گشتی باشترە، بەلام پێویستە سەرنج بۆ ئەوە رابکێشین کەزۆربەی هەرە زۆری نەشتەرگەرەکانی جۆگەکانی میز نەشتەرگەری تەقلیدی بەباشتر دەزانن ئەگەر قەبارەی هەڵئاوسانەکە بچووك بوو. و رەنگە ئەوەش زیادبکەین

کەئەوانەی کرداری نەشتەرگەری بە ناوبینی بڕەریان بۆ دەکرێت لەوانەیە ٢٨٪ یان پێویستیان بەنەشتەرگەری دووەم بێت لەماوەی ٨ ساڵدا، ئەوەش بۆ لابردنی بەشێك لەهەڵئاوسانەکە کەبێ مەبەست بەجێ هێڵرابوو. یا بۆ بڕینێکی تەسك لە میزەڕۆدا کەدەبوایە لەنەشتەرگەرییەکەی پێشوودا بکرایە.

هەرچی ئەو لێکەوتە هاوبەشانەهەیە کەلەنەشتەرگەرییەوە (هەرچۆنێك جۆری نەشتەرگەرییەکەبێت) پەیدادەبن: بریتییە لە خوێنبەربوون و توشبوونی میکرۆبی و میزەچوڕکێ یا تەسکبوونەوەی میزەڕۆ، ئەمە سەرداری لێکەوتە گشتیەکانی نەشتەرگەری خۆیەوە وەك جەڵتەکردنی خوێنهێنەرەکانی قاچ و جەڵتەکردنی سی یا خوێنبەری دڵ، یا داکەوتنی پەستانی دڵ یا هەوی سییەکان.

بەلام با خوێنەر دڵنیا بێت کەهەموو ئەم لێکەوتانە لەکەمبوونەوەیەکی بەردەوامدان بەهۆی چاکبوونی ڕێگاکانی دیاریکردنی زوو و چارەسەری یەکسەرییەوە.

بەرنەنجامەکانی کرداری لابردنی هەڵئاوسان:

کرداری لابردنی هەڵئاوسان هەرچۆنێك شێوازەکەی بێت کردارێکی سەرکەوتووە ئەگەر بەدوایدا نەخۆش میزی کردو میزەکەی هیچ میکرۆب و کیمێکی بەبێ هیلاکی و ئەرك تێدانەبوو، میزەکەش بە شەپۆلێکی بەردەوام و دەرپەڕیوبوو، بەشێوەیەك کەلەمیزەڵدا هیچی تیادا نەمێنێتەوە، و میزکردنەکەش هیچ ئازارێکی لەگەڵدانەبێت، هەروەها دەبێت ژمارەی جارەکانی میزکردن لە سنوری سروشتیدا بێت، و

میزکردنەکەش بە ویستی خۆ بێت، بەشێوەیەك کەنەخۆش خۆی دەستی پێبکات و بەئارەزووی خۆشی بیوەستێنێت. زۆربەی جار پاش نەشتەرگەرییەکە راستەوخۆ کرداری میزکردنەکە چاك دەبێت، ژمارەی جارەکانی میزکردنەکەش وردە وردە کەم دەبێتەوە تادەگاتە سروشتی لەماوەی مانگێکدا بەلای زۆریەوە، ورەنگە لە رۆژە سەرەتاییەکانیدا هەندێك کەمی لەتوانای کۆنترۆڵکردنیدا روودات، بەڵام دیسانەوە لەماوەی مانگێکدا دەڕوات، بێگومان ئەمە لەحاڵەتە سەرکەوتووەکاندا. و بەهۆی نەشتەرگەرییەکەوە جێگای هەڵئاوسانەکە بۆشاییەکی گەورە جێی دەگرێتەوە کەبەبێ رێگر دەنوسێت بەبۆشایی میزەڵدانەوە، وادەردەکەوێت کەهەروەك درێژبوونەوەی ئەم بۆشاییە بێت بۆ خوارەوە کەلەپێشدا بەشی یەکەمی جۆگەی میزەرۆبووە؛ و لەبەشی خوارەوەی ئەم بۆشاییە دوو هاوێژە جۆگە دەکرێنەوە، ئەوەش وادەکات هەڵدانی تۆواو لە پشتەوە روودات کەلەناو میزەڵدانداو لەکاتی جوتبووندا هیچی نەگاتە دەرەوە. بەڵکو نەخۆشەکە لەپاشدا بەمیز فڕێی بدات، بەزۆریش توانای رەپبوون بەنەشتەرگەرییەکە کارتێکراو نابێت لەگەڵ تێبینی ئەوەی کەزۆربەی نەخۆشەکان لەتەمەنە گەورەکانن. لەوانەشە کەچالاکی سێکسیان ماوەیەکی زۆربێت تەنها لەبەرئەم هۆیە وەستابێت. بەڵام ئەوانەی لەپێش نەشتەرگەرییەکە چالاکیەکەیان بەشێوەیەکی سروشتی دەکرد، زۆر بەدەگمەن لاوازیان بەهۆیەوە توش ببێت. هەرچی توانای منداڵبونیشە. ئاشکرایە نامێنێت بەهۆی ئەوەی کەباسمانکرد هەڵدانی تۆواو بۆناو بۆشایی میزەڵدان دەبێت نەك دەرکەوتنی لەدەرەوەدا.

لەراستیشدا ئەو نەخۆشی پرۆستاتەی گەیشتۆتە تەمەنی پیرەتی بەم کارە ناڕەحەت نابێت چونکە بەزۆری منداڵ و کوڕەزاو کچەزای هەیە، و رەنگیشە منداڵی ئەوانیش و ژنەکەشی تەمەنی منداڵبوونی تێپەڕاندووە، بەڵام لە حاڵەتە دەگمەنەکاندا کەتیایدا نەخۆش تازە هاوسەرگیری کردووەو ژنێکی گەنجی هەیە، پێویستە لە پێش نەشتەرگەرییەکەدا کاروبارەکە بۆئەم ژن و مێردە روون بکرێتەوە، بۆئەوەی لەپاشدا هیچ بەرپرسیارییەکی تەنانەت ئەدەبیش نەکەوێتەسەر نەشتەرگەرە چارەسازەکە.

چارەسەری پەنگخواردنەوەی میز:

پەنگخواردنەوەی توندی میز حاڵەتێکی خێرایە، و چارەسەری یەکسەریش بریتیە لە بردنە ژوورەوەی قەستەرەیەك بۆناو میزەرۆ تادەگاتە میزەڵدان، ئەوسا میزەکە دەرچەیەك دەدۆزێتەوە بۆ دەرپەڕین لێوەی. و لەو حاڵەتانەشدا کەلە مێژوەکەیانەوە دەردەکەوێت پەنگخواردنەوەکە کارێکی کتوپڕییە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانیەوە یا میزپێکەرێکەوە پەیدابووە، رەنگە پزیشك پاش دەرپەڕینی میزەکە ئیتر قەستەرەکە لاببات بەو چاوەڕوانییەی کەنەخۆشەکە دەتوانێت لەپاشدا بەسروشتی میز بکات.

هەرچی ئەو حاڵەتانەشە کەوا دەردەکەون کەلەئەنجامی زیادبوونێکی بەردەوامەوە لەگران میزکردنەوە پەیدابوبێت پاش هەفتەیەك یا دە رۆژ، نەخۆش لەو ماوەیەدا چارەسەرێکی دەرمانی بۆ پرۆستات بەکاردەهێنێت هەروەك لەوەپێش باسکرا.

بەلأم قەستەرە دەبێتەهۆی هەستێکی ناڕەحەتی بۆنەخۆشەکە کەدەبێتەهۆی هەوکردنی میزەڕۆ، و مانەوەشی بۆماوەیکی درێژ دەبێتەهۆی تەسکبوونەوەی میزەڕۆ پاش ماوەیەك.

چارەسەری خوێن بەربوونی میزی:

لە زۆربەی حاڵەتەکاندا خوێن بەربوونی میزی کتوپڕەو هەستێکی نەخۆشەکەی لەگەڵدایەبۆ ئارەزووکردنێکی خێرا بۆ میزکردن، پێویست بەباسکردن ناکات کەدیمەنی میزی سور پاڵی پێوە دەنێت بەئەویەری خێرا بۆئەوەی بچێت بۆلای پزیشك. چارەسەری تەقلیدی ئەم حاڵەتەش بریتییە لە بردنە ژوورەوەی قەستەرە بۆناو میزەڵدان لە ڕێگای میزەڕۆوە کەپێوانەیەکی گەورەی هەبێت، بەشێوەیەك هیچ گیرانێکی جەڵتەیی بچووکی خوێنی تێدا ڕوونەدات، و قەستەرەکەش لە شوێنی خۆیدا دەهێڵرێتەوە تا ڕەنگی میزەکە سروشتی دەبێتەوە. و لەحاڵەتی خوێنبەربوونی زۆردا کاردەگاتە ئەوەی کە خوێن بکرێتە نەخۆشەکەوە لەجێی ئەو خوێنەی بەمیزکردن لەدەستی داوە، حاڵەتەکانی خوێن بەربوون لەو حاڵەتانەن کە پێویست بەنەشتەرگەری دەکەن بۆ دەرهێنان و لابردنی هەڵئاوسانەکە لەنزیکترین دەرفەتدا. و لەهەندێك حاڵەتی کەمیشدا جەڵتەی خێرای خوێن لە میزەڵداندا ڕوودەدات، و دەبێتەهۆی ڕوودانی پەنگخواردنەوە بەهۆی ئەوەی جەڵتەکە خۆی دەخزێنێتەناو ملی میزەڵدانەوە. و لەوانەشە قەستەرەکە نەبێتەهۆی دەرهێنانی، ورەنگە وابکات پزیشك ناچاربێت بەدەزگای لێکردنەوە دەریبهێنن، کەئەوەش ئەگەری خوێن لێڕۆیشتن زیاد دەکات.

چارەسەری تەنینەوەی میکرۆبی:

ئەو هەوکردنەی میزەڵدان کەبەزۆری لەگەڵیدا میزێکی زیادی ماوەی نیشتوی لەگەڵدا دەبێت، ئەوەش پێویستی بە خستنەژوورەوەی قەستەرە هەیە بۆ بەتاڵکردنەوەی میزەڵدان و مانەوەی بەبەتاڵی. کەلەگەڵ دابەزینی میزەکەدا بەهۆی قەستەرەکەوە لەگەڵ گەیشتنی بەمیزەڵدان جاربەجار دادەبەزێت. ونەخۆشەکەش پێویستی بەبەکارهێنانی دژە میکرۆب (ئەنتی بایوتیك) ی بەرفراوان هەیە یا ئەوەی کەلەئەنجامی چاندنی میکرۆبەکاندا دەستنیشانکراوە، و لەدوای نەمانی هەوکردنەکەدا دەرفەت دەقۆزرێتەوە بۆ کردنی کاری لابردنی نەشتەرگەرییانە پێش ئەوەی تەنینەوەی میکرۆبی جارێکی دی روبداتەوە.

نەشتەرگەری لەگەڵ بوونی میکرۆبە چالاکەکان لەمیزدا نەخۆش دەخەنە بەر مەترسی خوێن بەربوونی دووەمی، هەروەها یارمەتی دروستبوونی تەسکبوونەوە لە میزەڕۆدا دەدەن پاش کردارەکە.

چارەسەری بەردی میزەڵدان:

دروستبوونی بەرد لە میزەڵداندا لەحاڵەتەکانی هەڵئاوسانی پاکدا لەو لێکەوتنەوانەیە کەپێویستیان بەچارەسەری نەشتەرگەری هەیە، لەگەڵ ئەوەی ئەگەری وردبوونی ئەم بەردانەش بە ئامێری **وردکردن لەهەندێك حاڵەتدا هەیە. ئەم کارە زۆر بەخۆشیەوە پێشوازی ناکرێت لەبەر چەند هۆیەك، گرنگترینیان:**

ئەم بەردانە دووەمین، واتە بەهۆی نیشتی میزی ماوەوە دروست بـوون لەحاڵەتـەکانی هەڵئاوسـانی پاکـدا، گومـان لـەوەدا نیـە کـە گەڕاندنەوەیان و دروستبوونی بەردی نوێ لەو کارانەیە کەهـەر روودەدەن لەبەرئەوەی هەڵئاوسانەکە هەیە، هەروەها مەترسیەك لە خستنەژورەوەی ئـامێری وردکردنـە قەبارەگەورەکـەدا هەیـە بۆنـاو میـزەڕۆ کەتیایـدا پرۆستاتی هەڵئاوساو بەرزدەبێتەوە. ئـەوەش هەڕەشـەی روودانـی خـوێن بـەربوون دەکـات لـە بەرکـەوتنی ئـەم ئـامێرە پیایـدا.ئەگـەر بـەردەکان تەنینـەوەی میکرۆبـی تونـدیان لەگەڵـدابوو، ئـەوا پزیـشك ناچـارە لـەژێر پەنابردنەبـەر بـەکارهێنانی دژە زینـدە (ئـەنتی بایوتیـك) ی زۆر بـەهێزدا دەست بکات بەلابردنی پرۆستاتە هەڵئاوسـاوەکەو دەرهێنـانی بـەردەکان لە رێگای نەشـتەرگەری تەقلیدیـەوە لـەرێی میزەڵدانـەوە، و لەکۆنـدا ئـەم حاڵەتانە بەنەشتەرگەری دوو قۆنـاغ ئـەنجام دەدران لـە قۆنـاغی یەکەمـدا میزەڵـدان بەنەشـتەرگەری دەکرایـەوەو بـەردەکانی لێـدەردەهێنرا، و بۆرییەکی فراوانیشی دەخرایـە نـاو ولەوێـشەوە لـەرێگای سـکەوە بـەهۆی درزێکی نەشتەرکارییەوە لێـی دەبرایە دەرەوە بێئـەوەی بـەهیچ جۆرێك دەسـتکاری پرۆسـتاتە هەڵئاوسـاوەکە بکرێـت، و نەخۆشـەکەش لـە میـزەڕۆوە میـزی نـەدەکرد. بـەڵکو بـەردەوام لـەرێگای بۆریەکـەوە بـۆی دەردەهێنرا. گومان لەوەدا نیە دەرکـەوتنی دژەزینـدە کاریگـەرەکان وای کـردووە زۆر دەگمەنـە ئێـستا نەخۆشـێك بـەدووقۆناغ نەشـتەرگەری بـۆ بکرێـت. و لـەوەی پێـشەوەش دەردەکـەوێت کـەدەرهێنانی پرۆسـتات لەبارودۆخی لێکەوتەکانیەوە بڕیاری لەسـەر دەدرێـت کەرەنگـە لەهەنـدێك حاڵەتدا کتوپڕبێت.

لێـرەوە دەردەکـەوێت، کەواباشـە ئـەو نەخۆشـی پرۆسـتاتەی کەوتۆتە بەر ئەم لێکەوتانە هەموو ئەو پشکنین و لێنۆڕینانـە بکـات کـەبۆ کـاری نەشـتەرگەرییەکە پێویـستن، وەك فرمانـەکانی گورچیلەو چـاندنی میزو حاڵەتی دڵ و سنگ، تائەگەر لێکەوتەش بەکردەیی پەیدانەبوو بـەڵام کرداری نەشتەرگەرییەکە بووە پێویستیەکی زۆر.

چارەسەری حاڵەتە شلۆقەکان:

لەوحاڵەتانەی تیایدا پەنگخواردنەوەی روودەدات لەنەخۆشێکدا کەحاڵەتەکـەی هـی ئەوەنییـە نەشـتەرگەری بۆبکرێـت بـەهۆی رێگرێکـی دروستییەوە کەسڕکردن و نەشـتەرگەری بـۆی دەبێتـەهۆی مەترسـییەکی زۆر، لەنمونـەی ئـەوە ئـەو نەخۆشـانەی دەنـاڵێنن بەدەسـت داکەوتـەیی دڵیانەوە، یا ئەوانەی نەخۆشیەکی گرانی سـنگیان هەیـە، یـاهی دی، لـەو رێگرانەی کەلەگەڵ وەرگرتنی چارەسەردا، چاك نابنەوەو لاناچن، لێـرەدا، لـەم دواییانـەدا هەنـدێك شـێواز هاتنەکایـەوە کـەوەك نەشـتەرگەری وان کەوەك دەرچەیەك وایە بۆ دەرچوون لەو تەنگژەیە. لـەو رێگایانـە کردنـی نەشـتەرگەرییەکی سـنورداره، کەبریتییـە لـە درزکردنـە نـاو پرۆسـتاتەوە لەرێگای ناوبینی بڕەرەوە بێ ئەوەی هیچی لێ لابرێـت. هـەروەها لەوانـە خـــستنە نـــاوەوەی کۆلەکەیـــەك بۆنـــاو میـــزەڕۆ و لەنەخۆشـــەکەدا دەچەسپێنرێت بە شێوەیەك کەلای سەرەوەی لەمیزەڵدانـدا بێـت ولاکـەی خوارەوەشی لای خوارەوەی پرۆستات بێت.

واتـە بەمـشێوەیە ناوچـەکە دەبرێـت لـە میـزەرۆوە کـەدەوری پرۆستاتی داوە بەکراوەیی بەجێی دەهێڵێت، و ئیتر نەخۆشەکە دەتوانێت

میزبکات.بەڵام ئەگەر نەخۆش لەحاڵەتێکدابوو نەتوانرا هیچ کارێکی لەم کارانە بۆ بکرێت، ئیتر هیچ لەبەردەم پزیشکدا نامێنێتەوە پەنابردنە بە "ژیان بەقەستەرە" ەوە نەبێت، کەتیایدا راهێنان بەنەخۆشەکە یا کەسێك کەلەگەڵیدا نیشتەجێ بێت، دەکرێت بۆ بەکارهێنانی قەستەرەی پاك بەشێوەیەکی دووبارەبوەوە بەلای کەمەوە رۆژی سێ جار.

دەرمانی گیایی لەچارەسەری هەڵئاوسانی پاکدا:

بەدەگمەن لە سەرچاوە زانستیەکان لە کتێب و بلاوکراوەکاندا توشی ئاماژەیەك دەبین بۆ کۆمەڵێك دەرمانی لەبنەڕەتدا رووەکی.

کە زۆرێك لە پزیشکان بۆ نەخۆشانی هەڵئاوسانی پاکی دەنوسن. واش دەردەکەوێت هەروەکو خۆ دزینەوەیەکی بەمەبەست هەبێت بۆئەم کۆمەڵە لەگەڵ بلاوبوونەوەی بەکارهێنانیدا.

و وشەی "دەرمانی گیایی" دەرروونی گوێگردا سەرنجێك دروست دەکات کەلە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازە، هەندێك لێی دووردەکەونەوەو گاڵتەی پێدەکەن لەبەربۆچونێکی سنور دیارینەکراو کە لەگەڵ هەندێك دەرمانی میللی و ئەو شێوازانەی لەسەدە کۆنەکاندا کراون، تێکەڵیان دەکەن، و هەندێکی دی پێیان خۆشەو لەوە دڵنیان کەهیچ کاریگەرییەکی لاوەکیان نیە. و ئەوانە بەرهەمی سروشتین بەهیچ جۆرێك زیان بەوانە ناگەیەنن کەبەکاریان دەهێنن. و وزۆرجاریش لەوزەمینەفیکریەوە سەرچاوە وەردەگرن کەئەوەی نەخۆشی دروستکرد دەرمانیشی بۆ ناردە خوارەوە، و رادەی بۆچونیشی لەوەدایە کە ناردنەخوارەوەی دەرمان واتە هەبونیەتی بێ ئەوەی مرۆڤ دەستیان بۆ

بــەرێت و شــەقبوونی زەوی بیابــان بــۆی. ئەمــەی دوایــی بۆچــونێکی ساویلکانەیە یەکەمین دەرمان کەلەم کۆمەڵەیـە لـە میـسر پێمـان گەیـشت بریتییە لە پاڵفتەی "کولەکـەی هـەنگوین" و و دۆزینەوەکەشـی لەمەجـەر "هـەنگاریا" بـوو، کەیەکـەمجار وەك دەرمانێـك بـەکارهات بـۆ دابـەزینی کۆلیـسترۆڵ و بۆنەخۆشــانی رەقبــونی خوێنبــەرەکان بــەکاردێت، و لەبەرئەوەی زۆربەی ئەو نەخۆشانەی بەکاریان هێنا لەتەمـەن گـەورەکان بوون. لەناویاندا رێژەیەکی زۆریان لەوانەبوون کەلەهەمان کاتدا بەدەست هەڵئاوسانی پاکی پرۆستاتەوە دەیانناڵاند. ئەوانـە تێبینـی ئـەوەیان کـرد کە چاکبونێکی هەستپێکراو لەو نیشانانەی سـکالآیان لەدەسـتیان هـەبوو رویدا، و جارەکانی میزکردن کەم بـووەوە دەرپـەڕینی میزەکـە بـاش بـوو ئەمـە هانـدانێکی بـاش بـوو بـۆ بـەکارهێنانی لـە حاڵەتـەکانی هەڵئاوسـان لەســەرەتادا، ئەوەنــدەی پــێ نەچــوو کۆمپانیاکــانی دەرمــان گیــایی هەمەچەشنی دیکەیان دۆزیەوە کەهەمان کاریگەریان هـەبوو، و دەسـتیان کرد بەبەرهەمهێنانیان و تادەهات ناوەکان زۆر دەبوون، لەوانە:

بایبون، سادنیان، برمیسکون، پرۆستنات و هی دی.

و هــەموو ئــەم دەرمانانــە لــەرێگای دەمــەوە وەردەگیرێــن، گومانیش لەوەدانیە کەئەزمونەکە هەندێك چاکسازی لەهەنـدێك نەخۆشـدا دروست کرد، ئەوەش کارێکە کە هیچ کەسێکی بەویـژدان نکوڵی لێناکـات بەلآم بڕیاری زانستی کۆتایی کە پەیوەستە بە کاریگەری دەرمانەکە خۆی لەسەر حاڵەتە نەخۆشیەکە هەمیشە بەندەبەو توێژینەوانەی کە پێکهاتەی کیمیــایی مــاددە کاریگەرەکــە دیــاری دەکــات، لەپاشــدا بــەدوای ئــەو

گۆڕانكاریانـەدا دەرۆن كـەپاش بـەكارهێنانی روودەدەن، لـە كۆئەنـدامی هەرس یا جگەر یا خوێندا بێت یا كاتی گەیشتنی بـە شـانە مەبەسـتەكەو رێگـای كـارتێكراوی ئـەم شـانەیە پێـی زۆربەوردەكارییـەكی تـەواوەوە. هەروەها كاریگەرییە لاوەكیەكانی لەسەر هەموو ئەندامەكانی دیكەی لەش وەردەگرێت، هەروەها هەڵسەنگاندن بـۆ چارەسـەرەكە دەكـات لـەبارەی كاریگەری و وەلاّمدانەوەی نەخۆش بۆ كاریگەرییەكانی.

بۆنمونـە لـە حاڵـەتی هەڵئاوسانە پاكەكـەدا، تـەنها بـەوە واز ناهێنێـت كەنەخۆشـەكە بلێـت پـاش بـەكارهێنانی دەرمانەكـە حاڵـەتی چـاكتربووە، بـەڵكو پـەنا بـۆ شـێوازی بابـەتی دەبـات، وەك تۆمـاركردنی ژمـارەی جارەكـانی میزكـردن، و پێوانــەی تونـدی شـەپۆلی میزەكـەو بەزۆریش حاڵەتی ئەو كۆمەڵەیەی بەكاری دەهێنن بـەراورددەكرێن لەگـەڵ ئەو كۆمەڵەیـەی كـە هـەمان نیشانەیان هەیـە و بـەكاریناهێنن و لەپاشـدا جیاوازیەكانی نێوانیان تۆمار دەكرێت.

ئەو كۆمپانیایانەی دەرمانی گیـایی بەرهـەم دەهێنن بۆربـۆرتین دەكــەن بــۆ پڕكردنــەوەی ئــەم بۆشــاییە، لــە هەنــدێك بڵاوكــراوەدا چاكسازییەكە دەگەڕێننەوە بۆ كاریگەری دەرمانی رێگر بۆ ئەو ئەنزیمـەی كــە ئۆكــسجین تیــستۆستیرۆن كــەم دەكاتــەوەو لــە هەندێكیانــدا دەیگەڕێننــەوە بــۆ لابردنــی لێكەوتــەكانی هــەوكردن (لەبــەر ئــەوە بەكارهێنانی دەرمانەكە پێویست دەكات بۆ ئەوەی هەوی پڕۆسـتاتەكەش بگرێتـەوە) و لـە هەنـدێكی دیكـەدا چاكـسازی بونەكـە دەگەڕێنـەوە بـۆ كاریگەری لەسەر ماسولكەی میزڵدانی پشێو (بەوەش بەكارهێنانەكە درێژ

دەکرێتەوە بۆ ئەوەی هەندێك ژنیش بگرێتـەوە). ڕەنگـە بڕیـاری زانـستی پێویستی بەکاتی زیاتر بوێت تا دیاری دەکرێت، بەڵام ئەمە قەدەغـەی بـا دەرکـردن بـەوە ناکـات کـە هەنـدێك نـەخۆش حاڵەتەکـەیان لـە ڕووی نیشانەکانەوە بەراستی بەرەو چاکبونەوە دەڕوات.

گومان لەوەدا نییە کە چەسپاندنی کاریگەری دەرمانی ڕووەکـی دەبێتە کارێك کە گەشبینی دەهێنێـت، لەبەرئـەوەی کاریگـەری لاوەکیـان زۆر کەمــەو تــەنها بەنــدن بــە هەنــدێك پــشێوی کۆئەنــدامی هەرســەوە، وبــەخراپیش کارناکاتــە لەســەر لایــەنی سێکـسی. هــەروەها ئەگەرچـی نرخیشیان کەم نەبێت بەڵام کەمتریان تێدەچێت لەو دەرمانە کیمیایانـەی ئێستا بۆ چارەسەر بەکاردێن.

گومانیش لەوەدا نییە کـە لـە حاڵەتـە توندەکان یـان ئەوانـەی لێکەوتـەیان لەگەڵدایـە شـوێنی چارەسـەری دەرمـانی هـەر نییـە، وەك پەنگخواردنەوەی دوبارەبووەوەی میز یان خوێن بەربوون یان بوونی بەرد یـا تەنینــەوەی میکرۆبی،ئەمانــە هــەموویان بەئاشـکرایی پێویـستیان بـە نەشتەرگەری هەیە.

هەروەها لێرەدا پێویستە ئاگاداری ئەوە بکەین کـە بـەکارهێنانی دەرمانی ڕووەکـی بـێ دیـاریکردنی ورد و تـەنها پـشت بەسـتن بـە کـەمی کاریگەری لاوەکیەوە مەترسیدارە، لەبەر ئەوەی فەرامۆشـکردنی گەیـشتن بە دیاریکردنی تەواوی نەخۆشیەکە وا دەکات کە چاو بپۆشـرێت لـە بـونی هەندێك حاڵەتی نەخۆشی دیکەی مەترسیدار کە ئەمە هەڵناگرن دەرفـەتی کات لەدەستبچێت بەگیا یا بەبێ گیا.

کورتە :

١. هەڵئاوسانی پاکی پرۆستات بڵاوترینی ئەو نەخۆشیانەیە کە تووشی بەتەمەنەکان دەبێت و هیچ هۆیەکیش نییە کە مرۆڤ خۆیان لێ دووربخاتەوە بۆ ئەوەی تووش نەبێت.

٢. ئازار لەکاتی میزکردن یا پاش تەواوبونی لە نیشانەکانی هەڵئاوسانی پاك نییە، ئەگەر هەبوو، بەڵگەیە بۆ روودانی لێکەوتە یا بوونی نەخۆشی دیکە لە میزەڵداندا، پێویستی وا دەکات لێنۆڕینی میزڵدان بەناو بڕین بکرێت.

٣. لەسەر نەخۆشی تووشبووی هەڵئاوسانی پاك پێویستە راوێژ بە پزیشکەکەی بکات پێش بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك کە بۆی دەنوسرێت بۆ هۆیەکانی دیکە، چونکە هەندێك دەرمان دەبنە هۆی پەنگخواردنەوەی توندی میز.

٤. پێویستە نەخۆش سستی نەنوێنێت لە کردنی ئەو پشکنینانەی پزیشك بۆی دیاری دەکات، لەبەر ئەوەی بایەخیان زۆرە لەدورخستنەوەی نەخۆشیە پیسەکەدا، هەروەها بۆ دیاریکردنی هێلی چارەسەری هەڵئاوسانی پاك، و پێداچونەوەی هەموو دەزگا زیندەییەکانی جەستە پێش نەشتەرگەری ئەگەر پێویست بوو.

٥. نەخۆش پاش لابردنی هەڵئاوسانەکە پێویستی بەهیچ چارەسەرێك نییە، و کردارەکەش پەیوەندی بە توانای سێکسیەوە نییە، بەلام بەزۆری قەدەغەی منداڵبوون دەکات

شێرپەنجەی پرۆستات

ڕاستییەکان دەربارەی خانە:

خانە یەکەی پێکهاتنی زیندەوەرە، گیانەوەر بێت یا ڕووەك، خانەکانیش شانە پێکدەهێنن، و شانەکانیش ئەندامەکان و لە لەشی مرۆڤدا ژمارەیەك خانە هەیە کە مەزەندە کراوە بە نزیکەی $١٠^{١٣}$ خانە، واتە یەك کە لایەوە ١٣ سفر هەبێت. خانەکانیش لەشێوەو فرماندا بە پێی ئەو شانەیەی پێکیانهێناوەو بەپێی فرمانەکانی جیاوازن بۆ نمونە ڕووکەشە خانە هەن، هەروەك ئەوانەی کە چینەکانی پێست و ناوپۆشە پەردەکانی هەناویان پێکهێناوە. و ڕژێنە خانەکان کە مادەی تایبەتی جیاواز دەرێژن وەك، ئەنزیم و هۆرمۆنەکان، و ماسولکە خانە یا ئێسکە خانە یا دەمارە خانەکان و هتد.. ئێستا توانراوە ٢١٠ جۆر لە خانە لە لەشی مرۆڤدا دیاری بکرێن، و هەموو جۆرەکانی خانەش سەر بەیەك خانەی ڕەسەنن کە بریتیە لە هێلکۆکەی پیتراو، چونکە هەر بە یەکگرتنی تۆو لەگەڵ هێلکۆکەدا، هێلکۆکەکە دەست دەکات بە دابەش بوون بۆ دوو دواتر چوار دواتر هەشت دواتر شانزە خانەو بەم جۆرە.. و لەگەڵ دابەشبوونە یەك لەدوای یەکەکاندا ژمارەکە زیاد دەکات و جوێکاری و جیاوازی لەنێوان خانەکاندا بە پێی ئەوەی بۆ خانەکە دانراوە لە شوێنێك کە تیایدا جێگیر بێت و کارێك کە بیکات، دەردەکەوێت. و لەکاتی تەواوکردنی دروستبوون و وەستاندنەوەی گەشەدا کرداری دابەش بوونی خانەکان زۆربونیان کەم دەبێتەوە، بۆ نمونە دەمارە خانەکان و هاوێنەی چاو بە تەواوەتی لەدابەشبوون دەوەستن، تا تەنانەت ئەگەر هەندێکیان

خراپ بوون ناتوانرێت جێیان بگیرێتەوە هەرچی خانەکانی دیکەی لەشیش هەن کۆنترۆڵی دابەشبوونیان دەکرێت و بەکۆمەڵە کونێکی توندەوە دەبەسترێنەوە، هیچیان تیادا روونادات ئەوەندە نەبێت کە جێگای ئەو خانانەی لەناو دەچن دەگیرێنەوە بۆ ئەوەی شانەکە بگەڕێتەوە باری سروشتی و ئەم سنورەش نابەزێنێت.

ئەم وەڵامدانەوەیە بۆ پێداویستی وەرگرەکان لەلایەن هۆکارەکانی گەشەوە رێکدەخرێن کەلەناو خانە جیاوازەکاندا هەن.

شێرپەنجەو خانەکانی:

شێرپەنجە بریتییە لەدەرچوون لەم یاسایەو گیرەشێوێنیەک کەهەموو رێساکان هەڵدەوەشێنێتەوە، خانەیەک یا زیاتر لە خانەکانی ئەندامێك شێوەکەی گۆڕانێکی بەسەردا دێت بەدوایدا لادانێکی نائاسایی لەرەفتاریدا روودەدات، و دەست دەکات بە دابەشبوون و زۆربوون بێ وەستان و بێ پێویستی، و هیچ سنورێکیش بەرەنگاری نابێتەوە. ئێمە لێرەدا بەتەنها باس لە خەسڵەتەکانی نەخۆشیە پیسەکە دەکەین بێ ئەوەی خۆمان بدەین لە هۆکان یان ئەو هۆکارانەی دەست پێشخەری بۆ دەکەن یا بۆ وردەکاری گۆڕانکارییەکان لەسەر ئاستی جینەکان و بایۆلۆژی گەرد، چونکە باسکردنیان لێرەدا ئەوەندە سوودی بۆ خوێنەر نییە بەقەدەر ئەوەی راستیە بنەڕەتیەکانی لێ ون دەکات:

١. خانەکانی شێرپەنجە بەوە دەناسرێنەوە کەبەردەوام دابەش دەبن و دەبنە هۆی زۆربوونێکی بێ سنور، و خێرایی دابەشبوونەکەشی بەپێی جۆری وەرەمەکەو پلەی پیسیەکەی و توندییەکەی دەگۆڕێت.

٢. ئەم خانانە ریزبەندییەکی ساغیان نییە کە دەبنەهۆی پێدانی شێوەیەکی جیا بۆ شازییەی لێوەی هاتوون، بەڵکو تیایدا کەڵەکە دەبن و بارستاییەك لەخانەی یەك بەتەنیشت یەکەوە دروست دەبێت و کەگرانە بتوانرێت دیمەنی شانە بنەڕەتەکە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، بناسرێتەوە.

٣. ئەم خانە پیسانە توانای پێکەوە لکان و پێکەوە نوساندنیان کەمە، ئەوەش جوڵەی ئاسایی کردووەو توانای داونەتیّ بۆ داگیرکردنی شانە ساغەکانی هاوسێیان.

٤. ئەم خانانە پەستان دەخەنەسەر شانە ساغەکانی دەوربەریان بەهۆی گەشەو چەندجارەبوونی قەبارەیانەوە، و ئەو مادانەش دەرێژن کە خانەکانی هاوسێیان بکوژێت.

٥. خانەشێرپەنجەییەکان لوولە لیمفی و لوولە خوێنەکان داگیردەکەن، و لەرێگای یەکەمیانەوە بلاّودەبنەوە بۆ ئەوەی وەرەمی دووەمی لە لیمفە رژێنەکاندا دروست بکەن، و لەرێگای ئەوەی دیکەیانەوە لە شوێنی دوور نیشتەجیّ دەبن کەسورِی خوێن گوێزاونیەتەوە بۆ ئەویّ و وەرەمی دووەمی (تیومەری دووەمی) لەسی یا جگەر یا ئێسك یا شوێنی دیدا دروست دەکەن.

٦. خانەکانی شێرپەنجە ئەو فرمانانە جێبەجێن اکەن کە خانەی ئەو شانەیەی لێوەهاتوون، جێبەجێی دەکەن، یا بەشێوەیەکی بەرەلایی و بیّ کۆنترۆڵ دەیکەن، و نمونەش لەسەر ئەمە ئەوەیە کەهەندێك خانە چەند ماددەیەکی دیاریکراو دەرێژن دەتوانرێت لە خوێنی مرۆڤێکی ساغدا بناسرێنەوە، و لەکاتی روودانی شێرپەنجەیەکی زۆر پیسدا لەم شانەیەدا

ئەم ماددەیە لە خوێندا دەرناکەوێت، چونکە خانە شێرپەنجەییەکان شانەبنەڕەتیەکەیان لەناوبردووەو خۆیان چونەتە جێگایی و هەموو شتێك کەلەو بچێت نەماوەو ناتوانێت فرمانەکەی خۆی جێبەجێ بکات، و لەهەندێك حاڵەتی دیکەدا کاتێك شێرپەنجەکە کەمتر توندەو تائەو کاتەش پارێزگاری بەهەندێك خەسڵەتی شانە بنەڕەتە ڕەسەنەکەوە کردووە، خانە شێرپەنجەییەکان بەردەوام دەبن لەدەردانی ئەم ماددەیەدا، و لەبەرئەوەی ژمارەی خانە شێرپەنجەییەکان زۆر دەبن و لەچەندجارەی ژمارەی خانە بنەڕەتیەکان زیاتر دەبن، ئەوا بڕی ئەو ماددە رژاوە زیاد دەبێت و خەستیەکەی لە خوێندا بەرزدەبێتەوە، و ئەم راستیە زانستیە بەکاردەهێنرێت لە دیاریکردندا، چونکە ئەم ماددانە بەناوی بەڵگەکانی بوونی وەرەمەکانەوە دەناسرێن. هەندێك خانەی شێرپەنجە هەندێك ماددە دەرێژن خانە بنەڕەتیەکان نەیان دەرشت ئەو ماددانەش هەر دەچنە ناو کۆمەڵە بەڵگەی وەرەمەکانەوە،و بەدووکەوتنی ئاستی ئەم ماددانە لە خوێندا دادەنرێت بەوەی ڕێگایەکە بۆ خەملاندنی پلەی بلاو بوونەوەی نەخۆشیەکە، هەروەها ونبونیشیان یا کەمبوونەوەیان پاش نەشتەرگەری یا چارەسەر بەئاماژەیەك دادەنرێت لەسەر مەودای باشێتی چارەسەرەکە یا سەرکەوتنی نەشتەرگەرییەکە.

خەسڵەتەکانی شێرپەنجەی پرۆستات:

تۆژەرەوەکان چەند نمونەیەکیان لە پرۆستاتی ئەو کەسانەوە وەرگرت کەلەتەمەنی پیریەتیدا مردبوون، ئەوانەی کەهەرگیز شێرپەنجەی پرۆستاتیان لە ژیاندا نەبووەو مردنەکەشیان بەهۆکاری هەمەچەشنە بووە

وەك نەخۆشیەكانی دڵ یا سنگ یا كۆئەندامی هەرس یا دەمار یا رووداو و كارەسات، لەم لێنۆڕینەی نەخۆشیزانییەدا (پاسۆلۆژی) دەردەكەوێت لە پرۆستاتی ئەو كەسانەدا رووبەری جیاواز هەیە كەهەموو گۆڕانە جیاوازییەكانی خانە تیایاندا روویداوە كە دەتوانرێت حاڵەتەكە دیاری بكرێت وەك وەرەمێكی پیس لە پرۆستاتدا، توژەرەوەكان لەمەوە گەیشتنە دوو راستی:

یەكەمیان: لەوانەیە شێرپەنجەی پرۆستات لە هەندێك لەبەشەكانی پرۆستاتدا روودەدات و بەمتبوون دەمێنێتەوەو ئەوانەی دەوروبەری داگیرناكات و بلاونابێتەوەو وەرەمی دووەمی دروست ناكات، و هیچ نیشانەیەكی كۆئەندامی میز یا دەرەوەی كۆئەندامی میز دروست ناكات و پێویستی بەنەشتەرگەری یا دەرمان بەكارهێنان نییە لێرەوە ئەمە ناوبرا بە شێرپەنجەی خامۆش و راستیەكەی دیكەش ئەوەیە كە شێرپەنجەی پرۆستات زۆر بەهێواشی گەشە دەكات و توندییەكەی كەمە یا مامناوەندە، و خۆ ئەگەر ئەوەمان بۆ زیادكرد كەلەتەمەنی پیریدا روودەدات، ئەوا لەتواناماندا هەیە چاوەڕێی ئەوەبكەین كەنابێتەهۆی مردن، و راستریش بڵێین نەخۆشەكە بەهۆی هۆكاری دیكەوە دەمرێت وەك نەخۆشی دڵ یا خوێنبەربوونی مێشك یا هەوی سییەكان هی دیكە لەهۆیەكانی مردن لە پیریەتیدا.

لە چلەكانی سەدەی رابردوودا هەندێك زانا بۆیان دەركەوت كە شێرپەنجەی پرۆستات لە گەشەیدا پشت دەبەستێت بە نێرە هۆرمۆنەوە (تێستۆستیرۆن) ئەگەر ئەم هۆرمۆنە درا بەنەخۆش، ئەوا گەشەی

شـێرپەنجەکە خێراتـر دەبێـت و دەسـت دەکـات بـە داگـیر کـردن و بڵاوبوونـەوە بـەلآم ئەگـەر لـەم هۆرمۆنـە بـێ بەشـکرا، ئـەوا خانـەکانی شێرپەنجەکە دەمرن، و قەبارەی پرۆستاتەکەش دەچێتەوە یەك، ئەمەش بەسـەر وەرەمـە بنەڕەتیەکـەدا یـا دووەمیـەکانی پرۆسـتاتە کەلەهـەموو ناوچەکانی لەشدا جێبەجێ دەبێت.

و لەبەرئەوەی شێرپەنجەی پرۆستات لـە زۆربـەی حاڵەتەکانیدا (٩٥٪) توندییان کەمە، لەبەرئـەوە خانـەکانی پارێزگـاری لەخەسـڵەتەکانی خانـە سروشـتییەکانی پرۆسـتاتەکەوە دەکـەن و ونـی ناکـەن، ئەمـەش کارێکـە بایـەخێکی زۆری لـە دیـاریکردنی نەخۆشـیەکەدا هەیـە، و بەدووکـەوتنی حاڵەتەکـەش دوای نەشـتەرگەری یـان چارەسـەری دەرمـانیش، چـونکە بەدووکەوتنی ئەو گۆڕانکاریانەی کەلەسەر ئاسـتی مـاددەی ئـەنتی جینـی زۆری پرۆستاتەکە لەخوێندا دەکرێت بەگرنگترین ڕێگاکانی هەڵسەنگاندنی چارەسەرەکە دانراوە.

وێنەیەکی هێڵکاری ڕژێنێکی سروشتی

١. تێبینی نزیکی خانەکان لە شێوەو ڕێکوپێکی ڕیزبونیانەوە دەکرێت.

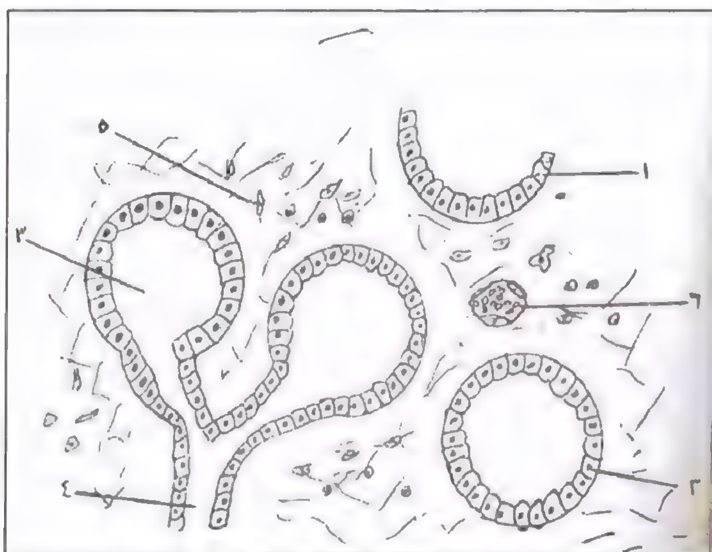
٢. تێبینـی بـچوکی قـەبارەی نـاوکی خانەکـە لەچـاو رووبـەری گـشتیدا دەکرێت.

٣. تێبینی ئەندازەی سروشتی دەکرێت لە دروستبوونی ئـەو بۆشـاییانەی کە خانەکان و دەردراوەکانی تێدەرێژن.

٤. تێبینی ئەو جۆگانە دەکرێت کە ڕژێنەکان تیایاندا کردەبنەوە.

٥. تێبینی ریشاڵەشانەی ناوکار دەکرێت لە نێوان ڕژێنەکاندا بـە ریـشاڵ و خانەسروشتییەکانەوە.

٦. تێبینی لوولەیەکی خوێن دەکرێت کە خرۆکەی خوێنیان تێدایە.



وێنەیەکی هێلکاری بۆ گەشەی شێرپەنجەیی لە رژێنەکاندا:

١. پاشماوەی رژێنە سروشتییەکە پاش لەناوچوونی بەشی زۆری بەداگیرکردنی شێرپەنجەیی.

٢. خانەیەکی شێرپەنجەیی لە حاڵەتی دابەشبووندا.

٣. بۆشاییەکی سەرەتایی لە هەوڵداتی رژێنە شێرپەنجەییەکەدا بۆ لاساییکردنەوەی شانە بنەڕەتیەکە، تێبینی ئەوەدەکرێت کەناچێتە جۆگەوە.

٤. خانە شێرپەنجەییەکان ناوکی قەبارە گەورەیان تێدایە کە خەریکن هەموو تەنی خانەکە داگیربکەن.

٥. خانە شێرپەنجەییەکان نەچوونەتەیەك و بەیەکەوە نەنوساون، ئەوەش وای لێکردن جوڵەو بڵاوبوونەوەیان ئاسان بێت.

٦. ریشاڵەشانە ئەوەندەی نەماوە خانە پیسەکان هەموو ناوچەکە پڕبکەنەوە.

نیشانەکانی شێرپەنجەی پرۆستات:

شێرپەنجە لە بەشی دەرەوەی رژێنەکە گەشە دەکات بە پێچەوانەی هەڵئاوسانی پاکەوە، لەبەر ئەوە، نیشانەکانی کۆئەندامی میز دەرناکەون تا قۆناغەکانی دزایی کاتێك وەرمەکە دەگاتە قەبارەیەکی گەورە.

و لەبەر ئەوەی شێرپەنجە تووشی نەخۆشێکی تەمەن گەورە دەبێت، وا باوە، کە بەدەست هەڵئاوسانی پاکیشەوە بناڵێنێت. و ئەگەر نیشانەی کۆئەندامی میزیش هەبوو بەزۆری هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەڵئاوسانی پاك نەك بۆ شێرپەنجەکە.

زۆربەی ئەو نیشانانەی کە شێرپەنجەی پرۆستاتی تیادا دەردەکەوێت بەداخێکی زۆرەوە بریتیە لە نیشانەی قۆناغەکانی دوایی لەکاتی بڵاوبوونەوەی لە لەشداو دروستبوونی وەرەمە دووەمیەکان.

وەرەمە دووەمیەکانی سیەکان دەبنە هۆی ئازار لەکاتی هەناسەداندا هەروەها هەناسە برکێیەکی توند لە کەمترین ئەرك کێشاندا یا بەبێ ئەرك کێشانیش. و لەوانەشە نەخۆش لەگەڵ تفدا خوێن فڕێ بدات.

وەرەمە دووەمیەکانی جگەریش لە لاوازبوونێکی زۆری نەخۆشەکە دەردەکەوێت، هەروەها لە ئارەزوی بۆ رشاندنەوە، و لەوانەشە نیشانەکانی زەردبوون لە سپێنەی چاوی یا پێستیدا دەربکەوێت. و بەزۆریش ئەم حاڵەتە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەگەڵدایە و رەنگە هۆشیاری مێشکیشی پێوەبێت، یا نەخۆش بکەوێتە حاڵەتی بێ هۆشی جگەرییەوە. هەرچی وەرەمە دووەمیەکانی مێشك و لاکێشە مۆخیشە دەبنە هۆی ئیفلیجی بەپێی شوێنی گەشەی وەرەمەکان لەم شانانەدا. هەرچی وەرەمە دووەمیەکانی ئێسکیشە دەبنە هۆی شکاندنی پاسۆلۆژی

له نمونه‌ی ئه‌م شکاندنانه ئه‌وانه‌ن که روودەدەن بێ ئه‌وه‌ی هیچ هۆیه‌کی دیاریان هه‌بێت. و ره‌نگه نه‌خۆش له‌پڕ باوێشك بدات و ببینێت په‌راسویه‌کی شکا. یا بیه‌وێت قاچی به‌رز بکاته‌وه‌و بکه‌وێت و حه‌وزی بشکێت یا ئێسکی رانی. ئا به‌و جۆره ئه‌و شکاندنانه‌ی ئێمه له‌سه‌ریان راهاتووین له رووداوه توندەکانی وه‌ك هێرش کردنه سه‌رەکان یا رووداوه‌کانی ئۆتۆمبیل یا که‌وتن له به‌رزیه‌وه، لای ئه‌م نه‌خۆشه به‌بێ ئه‌م هۆیانه‌ن، و ده‌رده‌که‌ش لێره‌دا ئه‌وه‌یه که ئێسکی توشبوو به وه‌رەم ره‌قێتیه‌که‌ی له‌ده‌ست ده‌دات و به که‌مترین هۆکار ده‌شکێت.

له‌وانه‌یه شێرپه‌نجه ماشیبیه‌ته‌وه هه‌روه‌ك چۆن مێروی (سوس) قه‌دی دره‌ختێك ده‌ماشێته‌وه، و ئیتر دره‌خته‌که بێ ئه‌وه‌ی ته‌ورێکی به‌رکه‌وتبێت، یا بایه‌ك به‌ره‌و رووی هاتبێت به‌لادا دێت.

دیاریکردنی شێرپه‌نجه‌ی پرۆستات

له‌به‌ر ئه‌وه‌ی وه‌رەمه پیسه‌که له قۆناغه سه‌رەتاییه‌کانیدا شاراوه‌یه‌و نابێته هۆی ده‌رکه‌وتنی هیچ نیشانه‌یه‌ك که پاڵ به نه‌خۆشه‌که‌وه بنێت بۆ ئه‌وه‌ی بچێت بۆ لای پزیشك، بۆیه شێوازی روپێوانی گشتی بۆ به‌ته‌مه‌نه‌کان له‌پێناوی دۆزینه‌وه‌ی زووی حاڵه‌ته‌کان له قۆناغه سه‌رەتاییه‌کاندا، گه‌شه‌ی سه‌ندوه.

هۆکارەکانی دۆزینه‌وه‌ی زوو له سێ شێوازدا کورت ده‌بنه‌وه:

یه‌که‌م: لێنۆڕینی کۆمی بۆ به‌رکه‌وتنی پرۆستات و قه‌باره‌و نه‌رمی شانه‌کانی، و گه‌ڕان به‌دوای گرێی ره‌قی ئه‌ستوربوو که ببنه هۆی گومان.

دووه‌م: خه‌ملاندنی ئه‌نتی جینی جۆری پرۆستات له خوێندا: پرۆستات ئه‌م مادده‌یه له که‌سه ساغه‌کاندا ده‌رێژێت، له‌پاشدا جۆگه‌کان

دەیگوێزنــەوە بـۆ دەرەوە وەك بەشـێك لـەتۆواو، و بەشـێکی کەمیـشی دادەچـۆڕێتە نـاو خوێنـــەوە کــە دەتوانرێــت بــە ڕێگاکــانی تاقیگــەی بەرگریکردن خەستیەکەی دیاری بکرێت، کە ئـەویش لـەنێوان سـفر تـا ٤ نانۆگرامـە لەیـەك سـانتیمەتردا. و لـەکاتی ڕوودانــی هەڵئاوسـانی پاکـدا قەبارەی پرۆساتات گەورە دەبێت و خانە دەردەرەکانی ئەم مادەیە زیـاد دەکەن، و ڕەنگە ئەمە ببێتە هـۆی بەرزبوونـەوەی ڕێژەکـەی لـە خوێنـدا، بەرزبونەوەیەکی وادا کە لەگەڵ زیادبوونی قەبارەکەیدا بگونجێت، ئەوەش لـە زۆربـەی جـاردا کەمـە، بـەڵام لـە حاڵەتــەکانی شـێرپەنجەدا ژمـارەی خانــەکانی چــەند جــارە دەبــن، و بــەهۆی نائاســایی شــانەکانیەوە دەردراوەکانیـان ناگەنـە نـاو جۆگـەکان، ئـەوەش دەبێتـە هـۆی ئـەوەی دابـچۆڕێتە نـاو خوێنـــەوە. لەبـەر ئـەوە بەشـێوەیەکی دیـار ڕێژەکـەی بەرزدەبێتەوەو، لەکاتی دروست بوونی وەرەمە دووەمیەکانـدا بـێ گومـان خەستیەکە بەرە بەرە بەرز دەبێتەوە.

سێیەم: لێنۆڕینی پرۆستات بە شەپۆلە دەنگیەکان لە ڕێگای کۆمەوە.

ئەمــە بــە حــاڵێکی گــۆڕان دادەنرێــت لــە دیــاریکردنی وەرەمــەکانی پرۆستاتدا، چونکە ئەم لێنۆڕینـە ئاسـانە بـێ ئامـادە کـردن یـا باسـکردن پزیشك وای لێدەکات قەبارەی پرۆسـتاتەکە دیـاری بکـات، هـەروەها هـەر گۆڕانێك لە شانەکە خۆیدا ڕوویدات ڕوونی دەکاتەوە. بەوەش ئەو ناوچانە دیاری دەکات کە گومانی بوونی شێرپەنجەی تیـادا دەکرێت، لـە ڕێگـای لێنۆڕینــەوە، پزیـشك دەتوانێـت ئـامرازێکی تایبـەت ڕەوانـە بکـات بـۆ ناوچــەکانی گومــان و چــەند نمونەیــەکیان لێوەربگرێـت بـۆ لێنــۆڕینی پاسۆلۆژی کە بەتەواوی دەریدەخات ئایا شێرپەنە هەیە یا نییە.

ئەم سێ شێوازە بۆ دیاریکردنی زوو بە ئەڵقەی تەواو دادەنرێت لەبواری دۆزینەوەی وەرەمەکە لە قۆناغە زووەکانیدا، پێش ئەمانە ئێمە هیچمان لەبەر دەستدا نەبووە جگە لە لێنۆڕینی کۆمی نەبێت، لەبەرئەوە دەبینین کە ئامارە کۆنەکان زۆر بێ کەڵك بوون، چونکە تیایاندا هاتبوو کە لە سەدا چلی حاڵەتەکانی شێرپەنجەی پرۆستات بڵاوبونەتەوەو وەرەمە دووەمیەکانیان پەرش بەوین پێش ، دڵنیابوون لە دیاریکردنەکە.

مێژووی نەخۆشیەکەو قۆناغەکانی:

شێرپەنجەی پرۆستات لە بەشی دەرەوەی پشتەوەی رژێنەکەدا دەردەکەوێت، بە پێچەوانەی هەڵئاوسانی پاکەوە کە لە بەشی ناوەوەی دەوری جۆگەی میزدا گەشە دەکات، و بەجێگەیی لەناو شانەکانی پرۆستاتدا بڵاودەبێتەوە لە پاشدا پارێزەرەکە نزیکترین ناوچەکانی لێوەی داگیر دەکات، کە بریتیە لە تۆواوە چیکڵدانەکان و کۆتایی جۆگەی گوێزەرەوە، و لەوانەشە کۆتاییەکانی خوارەوەی هەردوو جۆگەی میز لە دیواری دواوەی میزەڵداندا داگیربکات و بەوەش دەبێتە هۆی داخستنی و کشانی هەردوو گورچیلە لە ئەنجامی پڕبونیان بە میزەوە (وێنەی ٧).

هەروەها لە رێگەی لوولە لیمفاویەکانەوە کە لەناو حەوزدان بڵاودەبنەوەو، لەرێگای خوێنیشەوە بڵاودەبنەوە، ئەوسا وەرەمە دووەمیەکانی لە جگەر و سییەکان و مێشك و درکە پەتکدا گەشە دەکەن.

شێرپەنجەی پرۆستات حەزێکی زۆری هەیە بۆ ناردنی وەرەمە دووەمیەکانی بۆ ناو ئێسك، بە تایبەتیش ئێسکەکانی حەز و سێبەندە، یا بڕبڕەی پشت و پەراسوەکان، رەنگە لە ئێسکی قۆڵەکانیشدا دەربکەوێت و وەرەمە دووەمیەکان گەشە دەکەن دەبنە هۆی شکاندن.

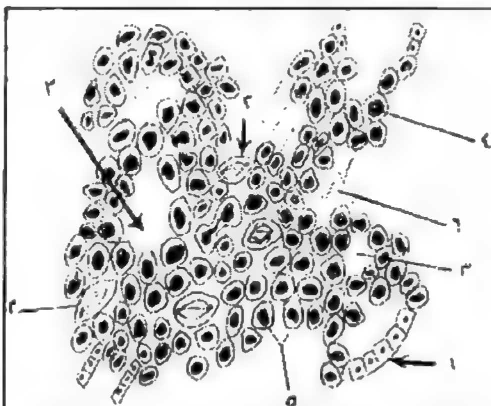
ئێستا وا باوە کە هێلی ڕۆیشتنی ئەم نەخۆشیە دابەش بکرێت بۆ ئەم قۆناغە کلینیکیانەی خوارەوە:

قۆناغی أ:

کە تیایدا شێرپەنجە لە پرۆستاتدا هەیە بەڵام پزیشك ناتوانێت لە ڕێگای لێنۆڕینی کۆمییەوە هیچ گۆڕانکارییەك لە بەرکەوتنی پرۆستاتدا بدۆزێتەوە.

تەنها هەڵئاوسانی پاك نەبێت ئەگەر هەبوو بۆ تەمەنی گەورەی نەخۆش. و لەگەڵ بەرکەوتنی بێ ئەنجامی پرۆستاتدا، نمونەی پاسۆلۆژی بوونی شێرپەنجەکە دەسەلمێنێت.

وێنەی (٧)



قۆناغەکانی گەشەی جێگەیی شێرپەنجەی پرۆستات

أ. شێرپەنجە لە بەشی دەرەوەی پرۆستاتدا دەردەکەوێت دوور لە جۆگەی میزەوە، تێبینی بوونی هەڵئاوسانی پاك (رەنگی سور) دەکرێت کە نوساوە بە جۆگەی میزەوە.

ب. لەگەڵ گەشەی شێرپەنجەکەدا دەربەرپونێك لە پارێزەری پرۆستاتەکەدا ڕوودەدات (بە لێنۆڕینی کۆمی هەستی پێ دەکرێت)

ج. بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە بۆ سەرەوە بۆ داگیرکردنی تۆواوە چیکڵدانەو لوولەی گوێزەرەوە.

د. شێرپەنجەیەکی پێشکەوتوو، سەرنج بدەرە بڵاوبوونەوە بۆپشتەوەی ڕێکەو بۆ پێشەوەی جۆگەی میز.

ئەگەر دەركەوت كەوەرەمەكە توندی كەمترەو قەبارەكەشی لە ٥٪ ی قەبارەی پرۆستاتەكە تێپەڕناكات، بۆ پزیشك هەیە بە شێرپەنجەیەكی خامۆش دای بنێت كە پێویست بە چارەسەر ناكات،و چاودێری حاڵەتەكەشی بكات بەخەملاّندنی ئاستی ئەتنی جینی جۆری پرۆستات لە خوێندا.بەلاّم ئەگەر قەبارەكەی ١٠٪ی داگیركرد ئەوا پێویستە مامەڵەی شێرپەنجەی تەواوی لەگەڵدا بكات و چارەسەری بەهۆی لابردنی لەرەگەوە یان تیشك بۆ بكات.

قۆناغی ب:

لێرەدا لێنۆڕ هەست بە بوونی گرێیەكی رەق لەناوەراستی رژێنەكەدا دەكات یا رەقیەكی ناسروشتی لە ناوچەیەكدا بێ ئەوەی بۆ دەرەوە درێژبوبێتەوە، ئەمجۆرە حاڵەتانە دیسانەوە بەلابردنی رەگی یا بەتیشك چارەسەر دەكرێن.

قۆناغی ج:

وەرەمەكە پارێزەرەكە دەبڕێت و دەست دەكات بە داگیركردنی دەوروبەری ئەوەش قۆناغێكە كەتیایدا ئامۆژگاری لابردنی رەگی ناكرێت و چارەسەری تیشكی باشترە.

قۆناغی د:

لەم قۆناغەی كۆتاییدا، نەخۆشیەكە بەتەواوی لە چوارچێوەی جێگەیی لەدەستچووەوە، و وەرەمە دووەمیەكانی ناردۆتە لیمفە رژێنەكان یا ناو ئێسك یا هەناوەوە لێرەدا چارەسەری جێگەیی دورەو پزیشك پەنا بۆ شێوازی هۆرمۆنی دەبات.

لەوەی پێشەوە بۆ خوێنەر دەردەکەوێت کە هێڵی چارەسەر بەتەواوی بەندە بە دیاریکردنێکی وردی قۆناغی نەخۆشیەکەوە، بەبێ ئەمە لەوانەیە نەخۆش دەرفەتی چاکبوونەوەی تەواو لەدەست بدات یا خۆی بخاتەبەر نەشتەرگەرییەکی گەورە کەبەدەرنییە لە لێکەوتنەوە، لەو کاتەی کەئەو قۆناغە تێپەڕدەکات وای لێدێت نەشتەرگەرییەکە هەر بەسەرنەکەوتن کۆتایی دێت و هیچ پێویستیش ناکات بکرێت و قورسایی و تێچوونەکەی هەڵگرێت.

بۆ دیاریکردنی ئەو قۆناغە وا پێویست دەکات هەندێك پشکنین بکرێت بۆ دۆزینەوەی بڵاوبوونەوەکە، بڵاوبوونەوە لە لیمفە رژێنەکاندا دەتوانرێت لە رێگای تیشکی برگەییەوە بزانرێت کەلەگەڵیدا لیمفە رژێنەکان بەزل دەکرێت لێنۆرپینی نمونەکانی دەکرێت، و بڵاوبوونەوەش بۆ سییەکان وێنەی تیشکی ئاسایی سنگ دەریدەخات، و بڵاوبوونەوەش لە ئێسکدا لە رێگای روپێوی پەیکەری ئێسکەوە دەکرێت بەناوبینیی تیشکاوەر.

چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات:

لەوەی پێشەوە بۆ خوێنەر دەردەکەوێت کە چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستات بەتەواوی بەندە بەو قۆناغەی کەنەخۆشیەکە گەیشتویەتی لەپاش تەواوکردنی دیاریکردنەکە.

یەکەم: چارەسەری نەشتەرگەری:

مەبەست لابردنی شێرپەنجەکەیە لەرەگەوە ئەمەش بەدەست نایەت ئەگەر بەتەواوی پرۆستاتەکە بەپارێزەرەکەیی و جۆگەی میزی ناوەوەی، هەروەها ئەو بەشەی کەدەکەوێتە سەرەوەی ملی میزەڵدان و تووارەچیکڵدانەکانەو بەشی دواوەی لولەی گوێزەرەوەو هاوێژە جۆگە،

لەپاشدا میزەڵدان دەبەسترێتەوە بە پاشماوەی جۆگەی میزەوە بۆئەوەی بگاتەوە کۆئەندامی میز.

ئەم کردارە وردەو لە لێکەوتە بەدوورنییە گرنگترینیان میزەچۆڕکێ،و ناسۆری میز، و تەسك بوونەوەی جۆگەی میز بەهۆی ریشاڵبوونەوە، و لەوانەشە کرداری رەپبوونی سێکسیشی لەدەست بچێت.

لەگەڵ ئەوەشدا رێژەی مردن تیایدا لەسەدا یەك زیاتر نییە ئەگەر لەنەخۆشخانەی پڕلەئامێرو لەژێر دەستی ئەو نەشتەرگەرانەدا کرا کەراهاتوون لەسەر کردارەکە.

دووەم: چارەسەری تیشکی: تاماوەیەکی نزیك لەمەوبەر چارەسەری تیشکی بۆئەم حاڵەتانە کەم سوودبوو، لەبەرئەوەی شوێنی پرۆستات قوڵەو کەوتۆتەناو بنەوەی حەوزەوەو گەیشتنی دۆزی گونجاو لە تیشك بۆی کارێکی نارەحەتەو ناکرێت تا ئەو ئەندامانەی هاوسێی ئەون لەناو نەبرێن، وەك میزەڵدان و رێکە، بەڵام زانستی چارەسەری تیشکی گەلێك بازدانی گەورەی بەخۆیەوە دی بەهۆی دەرکەوتنی تەکنۆلۆژی پێشکەوتووەوە کە دەتوانێت تیشکی تاك راستەوخۆ بەتەواوی بنێرێت بۆ شوێنی وەرەمەپیسەکە.

و وای لێدەکات رێك بگاتە ئامانجەکەی بێ بڵاوبوونەوە کە کاریگەرییەکەی ون بکات و شانە ساغەکان لەناوبەرێت، ئێستا چارەسەری تیشکی زۆرێك لەخەڵك رادەکێشێت. وای لێهاتووە بەرئەنجامەکانی نزیکە لەدەرهێنانی بنەبڕی، لەبەرئەوە بووە بەهەڵبژاردەی دووەم لەو حاڵەتانەی کەهەڵدەبژێردرێن بۆ دەرهێنانی بنەبڕی وەکو هەردوو قۆناغی أ، ب کە هێشتا وەرەمەکە لە پرۆستاتەکە

سنوورداره، هەروەها بەچارەسەرێکی زۆرباش دادەنرێت بۆ حاڵەتەکانی قۆناغی ج کە تیایدا شێرپەنجەکە چۆتە ناو شانەکانی دەروبەرەوە.

لێکەوتەکانی چارەسەری سروشتی سنورداره، رەنگە بۆماوەیەکی کاتی کەسەکە هەست بەناڕەحەتی بکات بەهۆی سورهەڵگەراندنی رێکەوە، سەرەڕای لەدەستدانی توانای سێکسی، ئەمە بۆ نەخۆشێکی تەمەن گەورە لەگەڵ نەخۆشیەکەدا کە هیوای چاکبوونەوەیەتی بەهەر نرخ و قوربانی دانێك بێت، ئەوە شتێکی بێ بایەخە لای.

سێ یەم: چارەسەری هۆرمۆنی:

شێوازە جیاجیاکان لە چارەسەری هۆرمۆنیدا مەبەستیان بێ بەشکردنی شێرپەنجەکەیە لە هۆکاری گەشەکەی، کەئەویش هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنە ئەمەش بەچەند رێگەیەکی جیاواز بەدەست دێت کەلەخوارەوە کورتیان دەکەینەوە:

أ. دەرهێنانی گوونەکان بەنەشتەرگەری: ئەمەش بەوپێیەی سەرچاوەی سەرەکییە بۆ هۆرمۆنی چالاکی نێر، ئەم کردارەش ساکارو ئاسانەو هیچ لێکەوتەیەکی نییە، و دەتوانرێت لە ژێر سڕکردنی گشتی یا جێگەییدا بکرێت، نەخۆشیش دەتوانێت لە ئێوارەی هەمان رۆژی نەشتەرگەرییەکەدا نەخۆشخانە بەجێ بهێڵێت.

لەبەرئەوەی چارەسەری هۆرمۆنی بەشێوەیەکی گشتی بۆئەو حاڵەتانە دەکرێت کە شێرپەنجەکە تیایدا بڵاوبۆتەوەو وەرەمە دووەمیەکان گەیشتونەتە ئێسك و شوێنەکانی دی، ئەوا کاریگەری ئەم کردارە پاش چەند سەعاتێکی کەم دەردەکەوێت، کە تیایدا ئازارەکانی ئێسکەکان نامێنن و نەخۆشەکە واز لەو دارە دەهێنێت کەخۆی دەدات بەسەریدا، و

ئەگــەر نەخۆشــیەکە لــە پێــشەوە لــە شــوێنی شــانەکانی دەوری پرۆســتاتەکەدان ئــەوا لێنــۆڕینی دووبــارەبوەوە دەری‌ــدەخات کــە پوکاوەتەوەو کەمبۆتەوە، تەنانەت ئەوەی بۆ یەکەمجار لێنۆڕینی دەکات بۆئــەوە ناچــێت کەلەوێــدا پــێش ماوەیــەك لەمەوبــەر بارســتاییەکی شێرپەنجەیی رەقــی هەستپێکراوو هــەبوو هــەروەها شــیکاری خــوێن بــۆ خەملاندنی ئەنتی جینی جۆری دەری‌دەخات کەدابەزیوە بۆ خوار سنوری سروشتیشی، و رەنگە نەمانی لەناو خوێنیشدا.

٢. هۆرمۆنی مێ (ئیسترۆجین):

لە باسکردنەکانی پێشوماندا دەربارەی هۆرمۆنەکان و کوێرە رژێنــەکان ئــەوەمان روونکــردەوە کــە دەردانــی تێــستۆستیرۆن لەلایــەن گونــەوە لەئــەنجامی وریاکردنــەوەی نێوانەخانــەکان دەبێــت بــە هۆرمــۆنێکی دی کەلەژێرمێشکە رژێنەوە دێت، ئەویش بریتییە لــە گۆنــادۆترۆپین کەبــەدوو پیتی L.H ناودەبرێت ئێشستا تێبینی ئەوەکراوە کەئەگەر هۆرمۆنی مــێ بدرێت بەنەخۆشــەکە دەبێتــەهۆی وەســتانی ژێرمێــشکە رژێــن لــەدەردانی گۆنادۆترۆپیندا کەئاماژەمان پێکرد، بەمانایــەکی دی نــەتوانینی گــون بــۆ دەردانــی هۆرمــۆنی تێــستۆستیرۆن، بەمــشێوازە دەوترێــت خەســاندنی دەرمانی لەوەتی ئەم شێوازە خراوەتــە چارەســەرەوە لــەنیوەی ســەدەی پێشوودا گەلێك کــەس پێــی چارەســەر کــراوە لەوانــەی کــە شێرپــەنجەکە تیایانــدا بلاّوبۆتــەوە، و بەرئەنجامــەکانیش بــاش بــوون، و ئــەوەش جێگرەوەیەك بوو بۆ دەرهێنانی گوونەکان و ئەو نەخۆشانە پێیــان خــۆش بوو کەلەبەرهۆکاری دەروونی ئــەوەیان رەت دەکــردەوە کــە خەســاندنیان بۆ بکرێت و بەرپــەرچی ئەوەیاندایەوە بەوەی وایان دەزانــی کــەپیاوەتی و

ریـزی کۆمەڵایـەتی لەدەسـت دەدەن، بێگومـان ئەمانـە لەخەیاڵـدابوون لەبەرئەوەی وەرگرتنی هۆرمۆنی مێ (کە جێگرەوەیـە) توانـای سێکسی بەتـەواوی دەکوژێت، هـەروەها دەبێتـەهۆی هەڵوەرانـدنی تـوکی ریـش و سمێـڵ و دەنـگ دەگۆڕێـت و مەمکـەکان گـەورە دەکـات کەئازاریـشیان تیادادەبێت، بۆچارەسەری ئیسترۆجین لێکەوتـەی تـەواوی هەیـە، واز لـە سیفەتە مێینەکان بهێنە کەئامازەمان پێکرد، ئەمانە لێکەوتە نـین، بـەڵکو لەوانەیە وەك ئامازە وەربگیرێت لەسەر سەرکەوتنی چارەسەرەکە، بـەڵام مەترسـی راسـتەقینە ئەوەیـە کـە ئیـسترۆجین دەبێتـەهۆی لێکەوتـەی مەترسیدار وەك پەنگخواردنەوەی خوێ لەلەشداو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و داکەوتەی دڵ و سەرنەکەوتنی جگەری سـەرەڕای مـەیینی خـوێن لە خوێنهێنەرەکاندا لەگەڵ ئەوەی کەئەمە چ مەترسیەکی گەورە دروست دەکات.

لە پێشدا ئەو ئاوێتانـەی بـەکاردەهاتن بریتیبـوون لـە سیتیللیسترۆل و ئەسیل ئیستراديۆل، لەگەڵ ئەوەی نرخیـان کـەم و هێزیـان زۆربـوو بـەڵام کاریگـەرە لاوەکیـەکانیان وای کـرد کەبـەکارهێنانیان ببێتـە شـوێنی دڵەڕاوکێیەکی بەردەوام، و مەترسییەکی چاوەڕوانکراو لەهەر ساتێکدا.

۳. وەستێنەرەکانی ژێرمێشکە رژێن:

هۆرمۆنی مێ بەوەستێنەری ژێرمێشکە رژێـن دادەنرێـت، و لەپێـشەوە ئامازەمـان بـەوەدا کەئـەم رژێنـە هۆرمـۆنی بۆنـادۆترۆپین دەرێـژێت لەئەنجامی وەرگرتنی ماددەیەك لە تیشکەوە (ناوچـەی هایپۆسـەلەمەس) کە بریتییە لـە L.H.R.H و ئێـستا تـوانراوە کۆمـەڵێك مـاددە بەرهـەم بهێنرێـت وەك ئـەم ماددەیـەی لـە پێکهاتـەی کیمیاییانـدا، و بـەدەرزی

دەدرێت لەنەخۆش هەموو ئەو وەرگرانە دادەخات کە هاندەری سروشتین بەوەش قەدەغەی رژاندنی بونادۆترۆپین L.H دەکات لەژێرمێشکە رژێنەوەو هەمان بەرئەنجامیش دەبێت، کەبریتییە لە وەستاندنی گوونەکان بۆ دەردانی تێستۆستیرۆن و بەمانایەکی دی پوکانەوەی شێرپەنجەکە.

٤. دژەکانی نێرە هۆرمۆن:

بریتین لە کۆمەڵێك لە ئاوێتە کیمیاییەکان کەتەنگ بە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لەخانەکانی پرۆستاتدا هەڵدەچنن، و وەرگرەکانی لەناویدا داگیری دەکەن یا لەو خانە شێرپەنجەییانەی تیایدا هەن. بەزۆریش ئەم دەرمانانە دەکرێنە ناو یەکێك لە هێڵەکانی چارەسەرەوە کە لەپێشەوە باسمانکردووە وەك بەهێزکردنیان و زۆربەدەگمەن بەتەنها لەچارەسەری شێرپەنجەدا بەکاردێن و گرنگترینین ئاوێتەی (گلۆتامید) ە ئەم ئاوێتانە دەبنەهۆی قەدەغەی شێرپەنجەکە لەوەرگرتنی ئیستۆتسیرۆن و کارتێکراو پێی لەگەڵ ئەوەی لەناو خوێنیشدا بە ئاستێکی سروشتی هەبێت ئەمەش مانای وایە کەنەخۆشەکە رزگاری دەبێت لەلەدەستدانی توانای سێکسی.

ئێمە هێڵە گشتیەکانی چارەسەری شێرپەنجەی پرۆستاتمان لە قۆناغە جیاوازەکاندا باسکرد، هەروەها کاریگەرییە لاوەکیەکان و لێکەوتەکانی هەریەکەشیان دەستنیشانکرد، لێرەدا بیرمان ناچێت کە ئاماژە بەوە بدەین کە هۆکاری زۆر کە دەبنەهۆی دیاریکردنی هێڵی چارەسەری، رەنگە چارەساز وای بەباش بزانێت دووشێواز یا دوورێگا بەیەکەوە بەکاربهێنێت وەك تیشك و دژەکانی نێرە هۆرمۆن یا نەشتەرگەری

بنـەڕەتی لەگـەڵ تیـشك بەكارهێنانـدا یـا چارەسـەری هۆرمۆنیـدا، واتـە شێوازەكە نەوەستاوەو تائێستاش لەبەردەم بۆچوونەكانی چارەسازەكەو شارەزاییەكەیدا هێشتراونەتەوە.

كورتە:

١. لێنـۆڕینی خـولی بـۆ تەمـەن زۆرەكـان لەنـەبوونی هـیچ سـكالآیەكی نەخۆش تاكە ڕێگایە بۆ دۆزینەوەی نەخۆشـی شـێرپەنجەی پرۆسـتات لـە قۆناغە زوەكانیدا، كەئەو كاتە توانای چارەسەری تەوای هەیە.

٢. هێڵـی چارەسـەری لەسـەر ئـەو قۆناغـە وەسـتاوە كەنەخۆشـیەكە گەیشتویەتی و بریتییە لەنەشتەرگەری دەرهێنـانی بنـەڕەتی پرۆسـتات و تیـشك و چارەسـەری هۆرمـۆنی، چارەسـەری كیمیـایی نـاهۆرمۆنی بـێ سنوور.

٣. جگە لەرەچاوكردنی قۆناغەكە لە دیاریكردنی چارەسەرەكەدا رەچاوی هۆكاری دیكەش دەكرێت، وەك تەمەنی نەخۆشەكەو حاڵەتی گشتی و ئەو نەخۆشیانەی دیكە كەلەوانەیە توشی بووبن.

٤. چـاودێری بـەردەوام پـاش نەشـتەرگەری یـا چارەسـەری تیـشكی، یـا لەكاتی چارەسەری هۆرمۆنیدا زۆر پێویستە، و هـەر كەمتەرخەمیـەك لـەو لایەنەوە دەبێتەهۆی گەراندنەوەی نەخۆشی شێرپەنجەكەو دەستكردنەوە بە چالاكییە تێكدەرەكانی، و ئەم چاودێرییە تا درێژایی ژیـانی بـەردەوام دەبێت.

٥. لەبەرئـەوەی پزیـشكەكانی دیـاریكردن زۆر وردن و چارەسـاز زۆر پـشتیان پـێ دەبەسـتێت، لەبەرئـەوە پێویـستە جـەخت لەسـەر كردنیـان

بکرێتــەوە لــەو تاقیگانــەی کــە بــاوەڕپێکراون بــەوردی و لەسەرئاســتی هەرەبــەرزیان لەوانــەش بەتایبــەتی لێنــۆڕینی ئــەو نمونــە پاســۆلۆژییانەی لەپرۆستاتەوە وەردەگیرێن.

بەشی سێیەم

پەنگخواردنەوەی میز

پەنگخواردنەوەی میز

لە پێشەوە دەربارەی پەنگخواردنەوەی میز بە هەردوو جۆری تیژ و درێژخایەنەوە دوایین بەو پێیەی یەکەم لێکەوتەکانی هەڵئاوسانی پرۆستاتەو زۆرترین کاتیش روودەدات.

لێرەدا پێویستە سەرنجی خوێنەر بۆ ئەوە رابکێشین کە پەنگخواردنەوەی میز جگە لە هەڵئاوسانی پرۆستات هۆی دیکەشی هەیە.

لە پێشەوە پێویستە جیاوازی لەنێوان پەنگخواردنەوەی میز و میزگرتن (بەندکردنی میز) دا بکەین. چونکە لە حاڵەتی پەنگخواردنەوەی میزدا گورچیلەکان بەشێوەیەکی سروشتی میز دەردەدەن، و میزەکە دەگاتە میزەڵدان و پڕی دەکات و نەخۆش هەست بە ئارەزوکردنی میزکردن دەکات، بەڵام ناتوانێت میزەکە دەربکاتە دەرەوە لەگەڵ ئەوەی کە میزەڵدان پڕ بووە، بەڵام لە حاڵەتی میزگرتن دا گورچیلەکان بەهەر

هۆیەکەوە بێت دەوەستن لە دەردانی میز، یان میز دەردەدەن، بەڵام بەهۆی گرتنی بۆریەکانی میزەوە ناگاتە میزەڵدان، بە مانایەکی دی میزەڵدان بەتاڵەو نەخۆش هەست بە ئارەزووی میزکردن ناکات.

پەنگخواردنەوەی تیژ هۆی جیاوازی هەیە، لەوانەیە منداڵان یان لاوان کور و کچ تووشی ببن، بێ گومان پەیوەندییان بە هەڵئاوسانی پاکەوە نییە. لەوانەیە منداڵ تووشی پەنگخواردنەوەی میز ببێت بەهۆی گیرانێکی زگماکی لە جۆگەی میزەڕۆدا، وەك تەسکی دەرچەی دەرەوەی چووك یا بوونی زمانەکە ڕێگە لە میزەکە بگرێت لە بەشی دواوەی میزەڕۆدا، یا گیرخواردنی وردەبەردێك لە جۆگەکەدا.

کچانیش تووشی پەنگخواردنەوەی میز دەبن بەهۆی خەوشێکی زگماکیەوە لە کۆئەندامی زاوزێیدا، کە بریتییە لە گیرانی دەرچەی سروشتی پەردەی کچێنی، هەڵئاوسانی زێ بە خوێنی کەوتنە سەر خوێن لەکاتی باڵق بووندا کە ئەوەش پەستان دەخاتە سەر جۆگەی میز، لەبەر ئەوە پەنگخواردنەوە لەو تەمەنەدا ڕوودەدات:.

هەر بەمشێوەیە بوونی وەرەمی ریشاڵی یا شێرپەنجەیی لە ملی مناڵداندا لە قۆناغێکی دوادا دەبێتە هۆی پەنگخواردنەوەی میز لە هەردوو توخمەکەدا، و لە هەموو تەمەنەکاندا تووشبوونەکانی دڕکە پەتك لە ڕوداوەکاندا لەوانەیە ببێتە هۆی پەنگخواردنەوەی توند، و لەوانەشە نەخۆشەکە هەستی پێنەکات، کە دەناڵێنن بەدەست ئیفلیجی و لەدەستدانی هەستکردن لە نیوەی خوارەوەی لەشدا هەمووی بە هۆی ئەوەی کە دڕکە پەتك تووشی بووە، هەروەها ئەو دەمارانەی لێی دەرچووە لەکاتی ڕووداوەکەدا.

و له هۆیەکانی پەنگخواردنەوەی توندی میز کە پەیوەندی بە کۆئەندامی میزەوە نییە بوونی هەر نەخۆشیەکە ببێتە هۆی ئازار لە خواروی سك یان نێوان گون و کۆم (عەجان) یان کۆمدا.

بۆ نمونە: بەواسیرە هەمە چەشنەکان و دواکەوتنی کۆم و هاتنە دەرەوەی کێم کە لەوانەیە لەدەوری کۆمدا روبدەن، هەروەها کردارە نەشتەرگەرییەکان لەم ناوچە هەستدارەی لەشدا ببنە هۆی پەرچە کردارێکی دەماری بەهۆی ئازارەوە و لە ئەنجامدا گرژبونێکی زۆر لەو ماسولکاندا پەیدا بکەن کە دەوری جۆگەی میزیان داوە، ئەو ماسولکە کرژکەرانەی کۆنترۆڵی کۆم دەکەن، بەوەش بۆ نەخۆش گرانە میز بکات جگە لەو حاڵەتانە نەبێت کە پزیشك دەرمانی بداتێ و ئازارەکەی نەهێڵێت.

هەموو ئەم هۆیانە لەوانەیە لە پیاوە بەتەمەنەکاندا رووبدەن، لەبەر ئەوە پێویستە سەرنج بۆ ئەوە رابکێشین کە هەر کەسێك میزەکەی پەنگی خواردەوە مەرج نییە بەهۆی هەڵئاوسانی پاکی پرۆستاتەوە بێت، و کاتێك کە نەخۆش بە تەمەن و لەشی لاواز و ماسولکەکانی بێ هێز بن، ئەوە ئاشکرایە بەدەست گرفت (قەبزی) و بەزەحمەت پیسایی کردنەوە دەناڵێنێت، و رەنگە بۆماوەی چەند رۆژێکیش بەهۆی پەککەوتنی ئەرکی ماسولکە پێویستەکانی سکەوە بۆ دەرکردن، نەتوانێت ئەم کارە بکات. و بەتێپەربوونی کات پیسایی لە رێکەدا کۆدەبێتەوە و دەبێتە بارستەیەکی رەگ وەك بەرد پەستان دەخاتە سەر بۆری میز و دەبێتە هۆی پەنگخواردنەوە، پرۆستاتیش لەمەدا هیچ تاوانێکی نییە. پێویستە رەچاوی ئەم هۆکارە هەمەچەشنانەی پەنگخواردنەوەی میز لە

بەتەمەنەکاندا لەکاتی دیاریکردندا بکرێت. و لە راستیشدا کێشەی راستەقینە بریتیە لە بوونی هەر یەکێك لەم هۆکارانە لەگەڵ بوونی هەڵئاوسانی پاك بەکرداری. ئەمەش وا لە پزیشك دەکات بریاری ئەوە بدات کامیان بەرپرسن لە پەنگخواردنەوە تووندەکە یا مایەسیریە هەمەچەشنەکان، ئایا هەڵئاوسانەکەیە کە بە لێنۆرینی ورد دەرکەووە؟

لە راستیدا، بۆچون لەم جۆرە هەڵوێستانەدا لە بنەرەتدا دەگەرێتەوە بۆ پزیشکی چارەساز بە پێی شارەزایی و راهاتن و ئەوەی کە پێ ی دەڵێن هەستی کلینیکی تیایدا.

خوێن بەربوونی میزی:

خوێن لێ رۆیشتنی میزی ئەویش یەکێکی دیکەیە لە لێکەوتەکانی هەڵئاوسانی پاك،و هەموو خوێن لێرۆیشتنێکی میزیش مەرج نییە هۆکەی بگەرێتەوە بۆ نەخۆشی پرۆستات، چونکە لەوانەیە میزی خوێناوی کارێکی سەرەکی یا دووەمی بێت بۆهەموو نەخۆشیە ناسراوەکانی کۆئەندامی میز، لەوانەیە لەوەرەمێکی پیسەوە لە گورچیلە یا بۆری میز یا میزەڵدانەوە بێت، و لەوانەشە بەهۆی بوونی بەردێکی داندارەوە بێت کە دیوارەکانی حەوزی گورچیلە یا بۆری میز برینداربکات لەکاتی گرژبونیاندا، و لەوانەشە لەئەنجامی نەخۆشی سیلەوە بێت کە توشی گورچیلە یا میزەڵدان بێت، پێویستیش ناکات ئەو میزە خوێناویە میسریە لەبیرخۆمان بەرینەوە کەلەئەنجامی بەلهارزیاوە روودەدات و ژمارەیەکی زۆری ئەوانەی لە کشتوکاڵدا کاردەکەن پێوەی دەناڵن.

لەبەرئــەوە لەســەر پزیــشك پێویــستە لەســەرەتاوە سەرچــاوەی خــوێن بەربوونەکــە دیــاری بکــات پــێش ئــەوەی بیگەڕێنێتــەوە بــۆ هۆیــەکی دیاریکراو.

ســەرنجە کلینیکیــەکان پاڵپــشتی ئــەوە دەکــەن ئەگــەر خــوێن پــێش شەپۆلی میزەکە کەوت واتە لەسەرەتای میزکردنەکەدا دەرکەوت لەپاشدا میزێکی ئاسایی بەدواداهات، ئەوە بەزۆری پرۆستاتە یا میزەڕۆ سەرچاوە بەگومانەکەیە.

بــەلاّم ئەگــەر خوێنەکــە لەگــەڵ میزەکــەدا بەتــەواوی تێکــەڵ بــوو لەسەرەتاو ناوەڕاست و دواجاریشدا، ئەوە بەزۆری میزێکە لە گورچیلەوە هاتووە، و ئەگەر خوێن لە دڵۆپەکانی دوایی میزەکەدابوو، ئەوا میزەڵدان گومــانی لێدەکرێت. بــەلاّم ئــەم دیاریکردنــە زۆر دوورتــرە لــەوەی بکرێتــە بەڵگەیەکی بنەبڕ، بەڵکو تەنها بەزۆری بریتــی یــە لــە بۆچــونێکی بەراســت زانراوە.

و لەبەرئــەوەی وەرەمــەکانی کۆئەنــدامی میــز لــە گــرنگترین هۆیــەکانی خوێنبەربوونی میزییە، بۆیــە پێویــست وادەکــات کــە پــشکنینی پێویــست بکرێت بۆ دۆزینەوەی هۆی خوێن بەربوونەکــە، ئەگــەر خــوێن بەربوونەکــە ســاکارو کــاتیش بێــت. و ئــەم توێژینەوانــە وێنــەگرتنی تیــشکی ڕەنگــدارو لێنۆڕینی میزەڵدان بەناوبین دەگرێتەوە. ورەنگە حاڵەتەکە ئەوەش زیاتر بخوازێــت وەك تیــشکی برگــەیی یــا تیــشکی لێنــۆڕینی خوێنبــەرەکانی گورچیلە.

بوونی هەڵئاوسانی پرۆســتات لەحاڵــەتی خــوێن بــەربوونی میزیــدا بــەس نییە کەهەموو هۆی خوێن بەربوونەکەی بۆ بگەڕێنرێتەوە، چەند زۆرن ئەو

حاڵەتانەی کە لێنۆڕین نیشانی دەدەن هەڵئاوسان هەیە بەلاّم دەبینرێت خوێنەکە لە شێرپەنجەی گورچیلە یا میزەڵدانەوە دێت.

و ئەوەش بارێکی ناخۆشە بۆ پزیشك کە خێرا بڕیاری نەشتەرگەری پرۆستات بدات و لەپاشدا ببینێت خۆێن بەربوونەکە هەر بەردەوامە هەرگیز پرۆستات هۆکەی نەبووە.

شتێك لەدانایی:

ڕەنگە خوێنەر لەکاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا ئەوەی بۆ دەرکەوتبێت کەهەندێك ڕاستی زانستی پەیوەندیدار بە پرۆستات و نەخۆشیەکانی خراونەتە بەردەمی، بەلاّم وێنەکە لە مێشکدا تەواو نابێت ئەگەر شتێك لە دانایی نەخرێتەسەر، داناییەکەش بریتییە لەدانانی هەرشتە لە جێگای خۆی، ولێرەشدا دووبارە بریتیە لە خەملاّندنی بەقەبارەی ڕاستەقینەی خۆی لە چۆنیەتی و چەندێتیدا.

چەندجار نەخۆشێکمان بۆدێت و زەرفێکی گەورەی هەڵگرتووە و پڕە لە کاغەز کەبریتین لەتێکەڵەیەکی شیکاری بۆ دەردراوەکانی پرۆستات و لەناویشیاندا نوسینەکانی پزیشکەکان و پشکنینی پێویست و ناپێویست.

بەداخەوە مێژوەکەیمان بۆدەگێڕێتەوە: کورتەکەی ئەوەیە کەماوەی پێنج ساڵێك دەبێت هەست بەهەندێك ساردبوونەوەی سێکسی دەکات، لەبەرئەوە ڕای کردوە بۆلای پزیشك و ئەم گەشتی ئازار چێژەی لێپەیدابووە: شیکاری، چاندن، لەپاشدا ئەنتی بایۆتیك، دواتر دانیشتنەکانی چارەسەری جێگەیی دوو یاسێ جار هەر هەفتەیەك، لەپاشدا شیکارکردنەوە، دەست کردنەوە بە چارەسەرو دەرمان تاوای لێ هاتووە هەموو ڕۆژەکەی لە لێنۆرگەی پزیشکەکان سەرف دەکات، و

نەخۆشـەکە هـیچ بـەرەو چاکبونێکیش لـە نیـشانەکاندا نابینێـت. بـەڵکو لەهەنـدێك حاڵەتـدا خراپیەکـەی زیـادی کـردووە، و هەمیـشە مێـشکی جەنجاڵە بە ژمارەی خانە کێمیەکان لەکۆتایی هەر شیکارێکدا، دڵی خۆش دەبێت ئەگەر لەپـەنجاوە دابـەزیبو بـۆ بیـست، و دڵتـەنگ دەبێـت ئەگـەر لەبیستەوە بووبوو بە سی.

هەموو ئەمانـە شـتێکی پروپـوچ و لەناوبـەری کـات و پـارەن، و ئەگـەر حیسابی ئەو هەموو تێچونە بکرێت لـە نێـوان سـەردانی پزیـشك و پـارەی تاقیگـەو نرخـی دەرمانەکانـدا، سـەری سـوڕدەمێنێت کەدەگاتـە پـارەی ئۆتۆمبێلێـك، یـا شـتێك لـەو بابەتـە، کەبەدرێـژایی ئـەو سـاڵانەبەرەبەرە لەناوی بردوون، سەرەڕای ئەمانە بەرکـەوتنی بـۆ کاریگـەرە لاوەکیـەکانی دژە میکرۆبیـــەکان (ئـــەنتی بایۆتیـــك) و خەمۆکیەکەشـــی بـــەوەی کەنەخۆشیەکی درێژخایەنە.

گومان لەوەدا نیە کـە رێـژەی سـاردبوونەوەی سێکـسی بـۆ هـەوکردنی درێژخایـەنی پرۆسـتات گومـانی تێدایـە، و رێـژەی کـێم بـۆ میکرۆبـەکان تائێستا لەسەری رێك نەکەوتوون، چونکە زۆرجار کێم بەبێ میکـرۆب زۆر دەبێت، سەرەڕای ئەمانە هەندێك لە پزیـشکە لاوەکـان تۆقانـدن دەخەنـە دڵـی نەخۆشـەکانەوەو ئاگاداریـان دەکەنـەوە بـەوەی فەرامۆشـکردنی چارەسەر یا وەستانی پێش گەڕاندنەوەی ژمارەی خانەکان لەدەرداندا بۆ رادەی سروشتی مانای لەدەستدانی هێزی سێکسیانە. ئەم دەستەواژەیە خۆی بەسە بۆ لـەناوبردنی توانـای سێکـسییان، چـونکە جۆرێـك لەترسـی شاراوە لە قـوڵایی دەروونـدا زۆربـەی جـار دەکەوێتـە پـشت حاڵەتـەکانی لاوازی سێکسیەوە. و پزیشکیش بە پەرۆشی و نیەت باشی خۆی لەوانەیە

ببێتە دروستکەری ئەم ترسە لە دڵی نەخۆشدا. و ئازاری دەدات لە کاتێکدا ویستویەتی سودی پێ بگەیەنێت.
ئەگەر دەرمان دژی میکرۆبەکان هەبێت، ئەوا گومان لەوەدا نیە کە پزیشکی دەرمانێکی نەدۆزیوەتەوە ترس لابەرێت یا تۆقین لە دڵدا هەڵکەنێت.

هەرچی دەربارەی هەڵئاوسانی پاکیش هەیە، زۆربەی جار قسەی پزیشکەکە بەم دیاریکردنە لەبەردەم نەخۆشەکەدا، نەخۆشەکە دەکاتە نێچیر بۆ خەمۆکی و چاوەڕێکردنی خراپەو بەلای بەسەردا دابارێو — لەکاتێکدا خۆشی پیریەتی بۆی هاتووە— وا بیردەکاتەوە کەوای لێهاتووە بۆتە پاڵێوراو بۆ نەشتەرگەرییەك کە گومانی تێدانەماوە، نەشتەرگەرییەکی ترسناك — کەلەوانەیە بەرگەی نەگرێت و ئێسکەکانی لاواز بوون و هەستەکانی کزبوون، و رەنگە بەبیریدا خراپترین بیرۆکەو رەشترینیان گوزەربکات. و ئەو راستیەی لێرەدا پێویستە جەختی لەسەر بکرێتەوە ئەوەیە کەزۆربەی بەساڵاچوانی ساغ کەنەخۆش لەدەوری خۆی دەیانبینێت کارەکانیان بەچالاکی رادەپەڕێنن بەهیواو پڕئاواتەوە تەماشای سبەینێ دەکەن، و لەسەر پۆست و سامان شەڕدەکەن و بەپلەیەکیش لە پلەکان تووشی هەڵئاوسانی پرۆستات بوون، و زۆربەشیان سکاڵایان لەدەست هیچ نییە، و کەمێکیان تێبینی هەندێك نارەحەتی ساکار لەشەوەکانی زستاندا دەکەن، و هەرەکەمیان پێویستیان بە چارەسەرە. و لەم هەرەکەمە هەندێکیان ئامۆژگاری دەرمانی بۆ دەکرێت و وەلامیان بۆ دەرمانەکە هەیە و پێی بەختیارن،و

دەستەیەکی دیاریکراویش لێیان پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە کە بەهیچ جۆرێك مەترسیدارنییە.

بەلاّم کارەکە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە جیاوازە، چونکە بەراستی نەخۆشیەکی مەترسیدارە و چارەسەرەکەی لە قۆناغە زووەکاندا کارێکی ئەنجامدراوە، بەلاّم بەجێهێشتنی بۆئەوەی بەرەو خراپبوون بڕوات و بلاّوبێتەوە پشت گوێخستنێکە نابێت لێی ببورێت، ئەگەر گومان پەیدابوو، لەسەر پزیشك پێویستە بەتوندی ئاگاداری بکاتەوە کەپێویستە کۆمەڵێك پشکنین ئەنجام بدات بۆئەوەی بەتەواوی بزانرێت هەیە یان نا؟

توخمی خێرایی لە دیاریکردندا و بڕیاردان پێویستە بۆ پێزانینی نەخۆشیەکە بەزوویی. هەروەها بۆ دڵدانەوەی نەخۆشەکە کەئەوەندە دڵە راوکێ نەبێت و ناڕەحەتیەکەی بەردەوام نەبێت. لێرەدا باس لە هاوڕێیەك دەکەم تووشی ئەم کارەساتە بوو، کەهەندێك خانەی شێرپەنجەیی لەو سلایدەدا دەرکەوت کەلێی وەرگیرابوو، راپۆرتەکەی خوێندەوە هەروەك تووشی چورتم و نەهاتی هاتبێت، خەوی زڕاو لە خواردن تۆراو وازی لە قسەکردن هێنا، و هەر کەمنداڵ و منداڵ زادەکانی زۆریان لێ دەکرد بۆ نان خواردن دەیقیژاند بەسەریاندا پێی دەوتن ئەو وەکو کەسێك وایە لەسەر بۆمبێکی تەوقیتکراو دانیشتبێت ونازانێت کەی دەتەقێتەوەو جەستەی پارچەپارچە دەکات و و پەرشی دەکات. نۆقرەی لەبەربڕابوو. لەپاش گفتوگۆو راوێژکردن بڕیارەکە هات بەوەی کەئەوەی لەناو سلایدەکەدایە شێرپەنجەیەکی ماتەکەلەسەدا هەشتای ئەوانەی هەشتا ساڵیان تێپەڕاندووە و هەیانە، و پێویستی بەچارەسەر نیەو وا باشترە پشت گوێی بخات.

هەر لەباسی ترسدا ئەوەم لەبیرناچێت کەحاڵەتێکی دیکە بگێڕمەوە، باڵیۆزێکی پێشوو لەتەمەنی شەست و پێنج ساڵیدا، هەستی بەهەندێك کەمبوونەوە لەدەرپەڕاندنی شەپۆلی میزەکەیدا کردبوو، راوێژی بە پزیشکێك کردبوو ئامۆژگاری ئەوەی کردبوو کە شیکاری خەملاندنی ئەنتی جینی جۆری پرۆستات بکات.... پیاوەکە سەری سوڕما کە خۆشی زانیارییەکی باش و لێزان بوو کەسەیری کرد ئەو ژمارەیەی لە شیکاریەکەوە دەرچووبوو بیست و هەشت بوو، لەکاتێکدا سروشتیەکە لە نێوان سفرو چواردایە زۆر بەناڕەحەتیەوە کەخەریك بوو دڵی دەردەهات هات بۆلام، لەترسەکە هێواشم کردەوەو ئامۆژگاریم کرد کە وێنەیەکی تیشکی دەنگی بگرێت لەگەڵ وەرگرتنی نموونە لە پرۆستات، ئەوەش پێویستە بکرێت لەکاتی بەرزبوونی ئەنتی جیندا. شیکاریەکەو لێنۆڕینی نمونەکان سێ رۆژی خایاند، لەپاشدا راپۆرتی پاسۆلۆژی دەریخست کە شێرپەنجە هەبوونی نییە، بەڵکو هەوێکی ئاشکرا لە پرۆستاتدایە، و لەحاڵەتەکانی هەوکردندا هەندێك خانە شی دەبنەوە ئەو ئەنتی جینەی تیایاندایە دەریدەپەڕێنن، لەبەرئەوە ئاستەکەی لە خوێندا بەرادەیەکی زۆر بەرزدەبێتەوە، پاش چارەسەرێکی کورت خایەن شیکاریەکە گەرایەوە ئاستی سروشتی، بەلام پاش ئەوەی باڵیۆزەکە چەند رۆژێکی بەسەربرد کەوا بۆی وەسف کردم کە ناخۆشترین رۆژەکانی ژیانی بووە، چونکە بەپێی قسەی خۆی بیری بەسەر گۆڕستانی خێزانەکەیدا دەسوڕایەوە.

لەراستیدا شێرپەنجەی پرۆستات لەمیسردا زۆر بلاونییە هەروەك لە ولاتەیەکگرتووەکانی ئەمریکادا چونکە لای ئەوان بەسێیەم شێرپەنجەی

پیاوان دادەنرێت، و لەپێشیەوە هیچ نیە جگەلە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی کۆلۆن نەبێت کەواتە سەرسوڕماو نییە ئەگەر هۆکانی راگەیاندن لێی ئاگادار بکرێنەوە، و زۆری ئەگەرەکانی توشبوون پێی روون بکەنەوە بەلأم ژاوەژاوی راگەیاندن زیادەڕەوی تیادا دەکرێت، مەبەستم لە راگەیاندنی سەرەتایی لەتەلەفزیۆن نییە هەروەك لای خۆمان هەیە، بەڵکو ئەو راگەیاندنەی رێکخراوەو نەخشە بۆدانراوە کەوا دەکات شێرپەنجەی پرۆستات ببێتە بابەتی یەکەم و سەرەکی لەهەموو کۆنگرەکانی جۆگەکانی میزدا لەوێ، گومان لەوەدا نیە هاندانی هەموو پیاوە بەتەمەنەکان بۆ لێنۆڕینی گشتی خولی سالأنە بەدرێژایی ژیان پارەیەکی بێ شومارو سودێکی زۆر بە کۆمپانیاکانی ئامێرە پزیشکیەکان و دەستگاکانی بەرهەمهێنانی ماددە کیمیایی و دەرمانیەکان دەگەیەنێت، لەبەرئەوە جێی سەرسوڕمان نییە کە بڵێین ئاگادارکردنەوەی ویستراو دەگۆڕێت بۆ فۆبیایەکی قێزەون.

چەند جوانە پزیشك بەپەنهانی پشکنینی خۆی بکات و وشەی شێرپەنجە لە زمانی نەکەوێتەخوارەوە تابەتەواوی جەخت لەسەر هەبوونی دەکاتەوە، و پاش ئەوەی خەملأندنی ئەنتی جینەکە تەواو دەبێت و نمونەکان بەشێوەی پاسۆلۆژی دەپشکنرێن و تیشکی ئێسك بەکاردێت و هی دی.... ئەوکاتە دەرخستنەکە پێویستە بۆئەوەی نەخۆشەکە چارەسەرەکان قبوڵ بکات بەوەش مانای وایە ئێمە هەرشتەمان خستە جێگەی خۆی، و دوای خەمۆکیەکی رەش داگەڕاو ناکەوین کەتامی ژیانمان لێ تێکبدات، داشناخزێن بۆ ساکاریەت و فەرامۆشکردن و گەشبینیەکی وا کەژینمان لەناوبەرێت.

Prostate diseases

By

Dr. Adel Aumar

Translated by

Akram Qaradaghi

نەخۆشییەکانی پرۆستات ئەمڕۆ بونەتە روخسارێکی دیاری بواری پزیشکیو رێژەیەکی بەربلاولەپیاوانی گرتۆتەوە، لەم کتێبەدا د. عادل پاش ئەوەی توێکاری هەر دوو کۆئەندامی میزو زاوزێ باس دەکات ئەوسا دەکەوێتە سەر فسیۆلۆژی ئەندامەکانیو بەشێوازێکی جوان یەکەیەکە فرمانە فسیۆلۆژییەکانیان راڤە دەکات. لەپاشتردا دێتە سەر لێکدانەوەی ئەو نەخۆشیانەی تووشی پرۆستات دەبن، بەتایبەتی هەوی پاكو چونیەتی ناسینەوەو جیاکردنەوەی لەنەخۆشییە خراپەکان. لەپاشاتردا دێتە سەر مانای شێرپەنجەو خانە شێرپەنجەیەکانو بلاوبونەوەیانو جیاوازیە فسیۆلۆژیەکانی شانەی شێرپەنجەیی لەگەڵ شانە سروشتییەکانی جەستەدا.

